Lê Thu Hân

UNG THƯ LÀ CHUYỆN NHỎ

CONTENT

PHẦN 1: LỜI MỞ ĐẦU 4
PHẦN 2: PHÁT HIỆN BỆNH 6
PHẦN 3: TỪ BỎ HOÁ TRỊ VÀ XẠ TRỊ 7
PHẦN 4: DI CHỨNG SAU CƠN BÃO HOÁ TRỊ 8
PHẦN 5 - THẢI ĐỘC NGAY VÀ LUÔN 9
PHẦN 6: LỢI KHUẨN VÀ NƯỚC ÉP RAU - THẢI ĐỘC NHANH CHÓNG 11
PHẦN 7 - MÁY ÉP CHẬM - TRỢ THỦ THẢI ĐỘC ĐẮC LỰC 13
PHẦN 8 : KIÊNG 100% TINH BỘT + ĐẠM ĐỘNG VẬT + TIVI 16
PHẦN 9 - SÚC RUỘT - THẢI ĐỘC NHANH 18
PHẦN 10 - TẢO XOẮN - SPIRULINA - THẢI ĐỘC - BỔ DƯỠNG 22
PHẦN 11 - TRAMPOLINE - LƯU THÔNG BẠCH HUYẾT TOÀN THÂN 25
PHẦN 12 - TRÀ KOMBUCHA THẢI ĐỘC - TỐT CHO DẠ DÀY 28
PHẦN 13 - VÌ SAO NÊN ĂN RAU CỦ QUẢ TƯƠI SỐNG - ENZYMES THẢI ĐỘC 31
PHẦN 14 - NHỊN ĂN, UỐNG NƯỚC ÉP - JUICE FASTING 34
PHẦN 15 - CHĂM SÓC CHO TÂM HỒN 36
PHẦN 16 - BỔ SUNG CHẤT BÉO - DẦU ÉP LẠNH 38
PHẦN 17 - TRÁNH NẠP ĐỘC - SỬ DỤNG CHẤT TẨY RỬA TỪ THIÊN NHIÊN 40
PHẦN 18 - TRÁNH XA HOÁ CHẤT - ENZYME TẨY RỬA TỪ TỰ NHIÊN 41
PHẦN 19 - NHỊN ĂN THANH LỌC CƠ THỂ - GIẢM CÂN - JUICE FASTING 44
PHẦN 20 - DẤU HIỆU MẮC BỆNH - THẢI ĐỘC KHÔNG BAO GIỜ LÀ SỚM 46
PHẦN 21. MUA HÀNG HỮU CƠ TỪ MỸ 48
PHẦN 22 - TRỒNG - XIN - MUA RAU SẠCH ??? 50
PHẦN 24 - NÉ XA ĐƯỜNG TINH LUYỆN - TIÊU THỤ ĐƯỜNG TỰ NHIÊN 52
PHẦN 25 - MUỐI TINH LÀ ĐỘC CHẤT 54
PHẦN 26 - MUỐI BIỂN CÓ THẬT SỰ AN TOÀN?? 56
PHẦN 27 - KHÔNG THỂ KHÔNG THIỀN 58
PHẦN 27 - YEP - KHÔNG THỂ KHÔNG THIỀN !! 59
PHẦN 28 - THIỀN VIPASSANA - TỨ NIỆM XỨ - THIỀN GIỮA ĐỜI THƯỜNG 61
PHẦN 29 - BỔ SUNG HẠT VÀO CHẾ ĐỘ ĂN - 1 63
PHẦN 30 - TẠI SAO TÔI KIÊNG 100% ĐẠM ĐỘNG VẬT 65
PHẦN 31- TẦM QUAN TRỌNG CỦA OXY - KHOÁNG CHẤT - KHI SỰ TỈNH TÁO LÀ MAY MẮN 66
PHẦN 32 - LÀM ƠN VỨT CÁI CÂN ĐI NẾU NHƯ BẠN MUỐN SỐNG KHOẺ MẠNH 68
PHẦN 33 - THẾ GIỚI HẠT MUÔN MÀU - 2 69
PHẦN 34 - NHỚ BỔ SUNG LỢI KHUẨN BẰNG KEFIR 71

PHẦN 35 - KEFIR CHỮA BÁ BỆNH 72
PHẦN 36 - ĂN ÍT - HAY ĂN NHIỀU KHÔNG QUAN TRỌNG. QUAN TRỌNG LÀ NĂNG LƯỢNG SỐNG - LIFE FORCE 74
PHẦN 37 - ĐẶT NIỀM TIN VÀO CHÍNH MÌNH 75
PHẦN 38 - VÌ SAO NÊN TẨY SỎI TÚI MẬT 77
PHẦN 39 - TẨY SỎI TÚI MẬT ĐƠN GIẢN NHƯ ĐANG GIỠN 79
PHẦN 40 - MUỐN THOÁT KHỎI UNG THƯ - HÃY HỌC THEO CÁCH CỦA NGƯỜI ĐÃ THÀNH CÔNG 82
PHẦN 41 - HẠT NHIỀU VÔ KỂ - ĂN RAW KHÔNG XUỂ 84
PHẦN 42 - NÃO BỘ LÀ NÓC NHÀ - CỘT SỐNG LÀ CỘT NHÀ 86
PHẦN 43 - TẠI SAO RAW VEGAN CHỮA ĐƯỢC BỆNH TIM MẠCH VÀ UNG THƯ?? 87
PHẦN 44 - CÔNG THỨC NƯỚC ÉP RAU THẢI ĐỘC - CHỮA BÁ BỆNH. 89
PHẦN 45 - MÁY ÉP CHẬM CỰC KỲ QUAN TRỌNG - LÀ VẤN ĐỀ SỐNG CÒN 91
PHẦN 46 - VI SINH VẬT QUYẾT ĐỊNH SỰ SỐNG 92
PHẦN 47 - NƯỚC LÀ SỰ SỐNG - CÁCH LẮP ĐẶT HỆ THỐNG LỌC NƯỚC CHO TOÀN BỘ CĂN NHÀ 94
PHẦN 48 - THẾ NÀO LÀ RAU CỦ QUẢ HỮU CƠ - TẠI SAO CHÚNG TA CẦN HỮU CƠ?? 96
PHẦN 49 - TẬP THỂ THAO MỌI LÚC MỌI NƠI VỚI DÂY NGŨ SẮC 99
PHẦN 50 - TẬP THỞ 1 - 4 - 2 - LƯU THÔNG HỆ BẠCH HUYẾT 101
PHẦN 51 - TRÁI CÂY - ĂN THẾ NÀO LÀ PHÙ HỢP?? 103
PHẦN 52 - MUỐN SỐNG KHOẺ MẠNH - PHẢI ĐẦU TƯ KIẾN THỨC 105
PHẦN 53 - VÌ SAO MÌNH THIỀN ĐỊNH 106
PHẦN 54 - MỌI BỆNH TẬT ĐỀU BẮT NGUỒN TỪ VI SINH VẬT - GIUN SÁN - VI KHUẨN - VI RÚT - NẤM MỐC 108
PHẦN 55 - MUỐN SỐNG - LÀM SẠCH ĐẠI TRÀNG LÀ BƯỚC ĐẦU TIÊN 110
PHẦN 56 - HẠT LANH KEFIR - THANH LỌC ĐẠI TRÀNG 112
PHẦN 57 - PHƠI NẮNG TRƯA - HẤP THU NĂNG LƯỢNG 115
PHẦN 58 - MỌI PHƯƠNG PHÁP ĐỀU TƯƠNG ĐỐI - VẬY SAO TÔI CHỌN ĂN RAW 116
PHẦN 59 - ĂN GÌ ĐỂ CÓ NĂNG LƯỢNG? 118
PHẦN 60 - THỤT THÁO ĐẠI TRÀNG KIỂU MỚI 120
PHẦN 61 - KHÔNG ĂN ĐẠM ĐỘNG VẬT THÌ ĂN GÌ ? 122
PHẦN 62 - THẢI ĐỘC THỦY NGÂN CẤP TỐC 124
PHẦN 63 - TẠI SAO TÔI CHỌN CHẾ ĐỘ ĂN THỰC VẬT TƯƠI SỐNG ĐỂ CHỮA UNG THƯ XƯƠNG (RAW WHOLE FOOD PLANT BASED) 127

PHẦN 1: LỜI MỞ ĐẦU

Xin chào, mình là Thu Hân - mọi người hay gọi mình là nhân chứng sống - người mắc bệnh ung thư rất nặng, và không hoá trị hay xạ trị mà có thể sống sót được. Thỉnh thoảng nghĩ lại, mình vẫn cảm thấy đời như mơ, và thật sự mình rất may mắn, khi mình biết tin vào cảm nhận của mình, lắng nghe cơ thể mình. Cách đây 3 năm, mình được chẩn đoán mắc bệnh ung thư - tiên lượng sống vài tháng. Mình vội nghe theo lời người khác - hoá trị ngay. Sau 3 toa, mình linh cảm mình đi sai đường rồi, khối u tiếp tục to lên, và mình không muốn tiếp tục hoá trị. Thế là mình dừng hoá trị, không xạ trị, và bắt đầu chế độ ăn RAW FOOD để chữa lành.

RAW FOOD - phổ biến ở phương Tây, ở Việt Nam chưa có ai theo phương pháp này, lại còn bị lên án khá nhiều là phản khoa học... Nhưng mình linh cảm (bằng kinh nghiệm + kiến thức + nhìn nhân chứng) rằng đây là con đường phù hợp. Thế là mình theo RAW FOOD - Kiêng 100% tinh bột + đạm động vật - tiêu thụ rau củ quả dưới dạng tươi sống - 9 tháng liên tục chỉ uống nước ép, sau đó ăn thêm sinh tố và salad... Tổng cộng là 2 năm. Và mình ngày càng khoẻ ra. Thời gian đầu, mình áp dụng RAW FOOD một cách máy móc, không biết cân bằng phù hợp giữa chế độ ăn với thiền, vận động, thư giãn, nên tình hình sức khoẻ đi xuống - cơ thể gầy còm, xanh xao - khối u có lúc nhỏ đi, có lúc to lên nhanh chóng... Mình lung lay tinh thần - nhiều lúc muốn bỏ cuộc - tìm kiếm con đường khác. Tuy nhiên, khi bình tĩnh nhìn nhận lại, rà soát quá trình, mình nhận ra tất cả đều là do lỗi của mình, chưa biết lắng nghe cơ thể, không hiểu cơ thể mình nên việc trị bệnh mới không đem lại hiệu quả. Không sao, nhận ra sai lầm là tốt rồi nè, giờ sửa sai thôi. Thế là mình học thiền, đọc tài liệu kỹ hơn, học cách cảm nhận, lắng nghe cảm giác trên cơ thể. Mình nhận ra muốn chữa bệnh, không chỉ là dồn mối quan tâm vào khối u, về cơ thể vật lý, mà cần chữa lành về tâm hồn: hiểu mình, tha lỗi cho mình, yêu thương, trân trọng và biết ơn chính mình. Mình biết mình muốn về thiên nhiên, nhận ra mình muốn kết nối với bạn bè, nhận ra mình thèm ăn món gì, đang cần chất gì... Và mình đáp ứng cơ thể.

Việc nhận ra cũng vài tháng đây thôi, khi mình xin nghỉ việc không lương, mang hành lý gồm máy ép chậm, một ít thực phẩm khô, một ít thảo dược... Và lên đường, cho mình trải nghiệm, khám phá bản thân, tầm sư học đạo, vừa đi vừa học, kèm đi tới đâu thì chia sẻ, giúp đỡ mọi người tới đó. Lạ thay, cuộc sống nay đây mai đó giúp mình trưởng thành, bình tĩnh trong mọi vấn đề, bản năng sống trỗi dậy và mình mạnh mẽ, biết cách chăm sóc sức khoẻ, kỷ luật với bản thân hơn. Mình nhận ra là mình hạnh phúc với cuộc sống hiện tại, nhận ra chế độ ăn RAW FOOD thật sự có khả năng chữa ung thư - khối u thì còn đây, từ lớn lên nhanh chóng trở thành lớn chậm, và sức khoẻ mình tốt lên dần. Ai cũng khen mình trông nhiều lăng lượng, tự tin, da dẻ hồng hào ra, trông chắc khoẻ hơn hẳn. Mình tin là mình đi đúng đường, và tin là mình sẽ khỏi bệnh - không chỉ là khỏi khối u ở

chân, mà là một sức khoẻ toàn diện - cơ thể khoẻ mạnh - tâm hồn yêu đời - vui tươi. Mình tin vào tương lai gần, khi mình có thể tự chữa lành cho mình - với căn bệnh ung thư hiếm gặp - tiên lượng xấu mà mình còn vượt qua được - thì mình có thể chia sẻ lại kinh nghiệm giúp cho những bệnh nhân ung thư khác. Khi mình đi đó đây, kết nối, tìm bạn đồng hành - mình biết cuộc sống muôn màu, có rất nhiều cơ hội, rất nhiều tín hiệu lạc quan. Bệnh tật thật sự chỉ là phản hồi của những thói quen xấu, khi lật ngược, thay đổi thói quen + có con đường mà người thành công đã để lại - chuyện vượt qua rất dễ dàng.

PHẦN 2: PHÁT HIỆN BỆNH

Mùa thu năm 2016, tôi tốt nghiệp đại học và được nhận vào học việc ở bệnh viện lớn. Niềm vui cũng bự lắm nha^^. Một ngày tự nhiên tôi sờ tay lên đùi phải và phát hiện có cái CỤC GÌ ĐÓ. Cục gì là cục gì? Kệ nó đi, tôi mới đi làm được vài ngày thôi, hơi vất vả và áp lực cho 1 đứa mới ra trường, cố gắng cái đã. 2 tháng sau, nhận lương. Vui ơi là vui! Sờ lại cái cục ở chân, khá lớn rồi. Thôi thì ra Bệnh viện Đà Nẵng khám cái đã. Sau thăm khám và có kết quả chụp chiếu, chọc hút, bác sĩ chẩn đoán là U máu - lành tính và quyết định mổ cắt u. Thế là tôi lên bàn mổ. Mổ xong đi lại không được bình thường đâu, tôi nhờ ba treo cọng dây thả từ trên cao xuống, mình nằm dưới móc chân vào, tập co duỗi vài ngày rồi lại đi làm bình thường. 3 tuần sau, có kết quả giải phẫu bệnh - Khối u là Sarcoma mô mềm dạng hốc - Sarcoma, theo những gì tôi học ở môn Ung thư hồi sinh viên, thì đây 1 loại hiếm gặp trong các loại ung thư và cơ hội sống không cao - Run rẩy, khóc lóc cũng nhiều. Rồi 2 ba con tôi khăn gói vào bệnh viện Ung bướu tp HCM, bạn tôi giới thiệu cho tôi gặp 1 cô PGS.TS đầu ngành, sẽ tư vấn thêm. Tôi làm thủ tục nhập viện, rồi cầm mẫu sinh thiết khối u đến gặp cô ấy, được dẫn đến Khoa giải phẫu bệnh để bác sĩ trưởng khoa đọc lại cho chắc ăn. Cô ấy bảo, loại này phải xạ trị mới may ra. Rồi nếu độ ác tính là độ 2 trở đi thì phải hoá trị dự phòng thêm, chớ để lên phổi là PHÁ NHANH LẮM. Rồi bác sĩ trưởng khoa đọc và bảo là độ 3 - G3 - tức là độ ác tính cao nhất. Thế là hết, dù gì cũng nặng thế rồi, tôi quyết định làm thủ tục ra viện, về điều trị ở bv Ung bướu Đà Nẵng để tiện cho gia đình chăm sóc.

PHẦN 3: TỪ BỎ HOÁ TRỊ VÀ XẠ TRỊ

Tháng 12/2016, bác sĩ đưa ra phác đồ là tôi cần trải qua 6 lần hoá trị, sau đó 35 lần xạ trị. Còn nước còn tát, tôi chấp nhận hoá trị và biết thế nào là địa ngục thật sự. 1 đợt hoá trị sẽ kéo dài 5 ngày, mỗi đợt cách nhau 14 ngày. Mỗi lần 5 ngày đó, đối với mình là 1 lần ác mộng càng ngày càng nặng nề. Một đêm nào đó trong những đêm ác mộng ấy, mình lên cơn co cứng - Hội chứng ngoại tháp - Tác dụng phụ của thuốc chống nôn, đau không thể nói nổi, bác sĩ đẩy trên xe cấp cứu đi chụp MRI, ngó quanh không thấy Ba đâu. Ba lại đi trốn chỗ nào đó lau nước mắt - Ba yếu đuối thấy mồ. Một ngày bác sĩ bảo cạo đầu dần đi chứ tóc bắt đầu rụng rồi. Thế là tôi được mẹ của bạn cạnh giường cạo đầu cho, ba lại không dám nhìn. Tôi nhìn vô gương thấy đầu bóng láng, vừa thấy hài, vừa thấy đau đau chỗ nào đó, tóc dài nay còn đâu, tiếc lắm chớ. Một ngày ăn tết xong ra nhập viện vô thuốc đợt 3. Tôi hí hửng: ba ơi, hình như mai mới vô thuốc á, trưa nay mình ăn gì ngon ngon nha, chớ vô thuốc là con không ăn được gì. Chuẩn bị đi, thì có thông báo là tôi cần vào phòng để vô thuốc trong ngày hôm nay. Tôi lại mếu với ba, thật lòng tôi hiếm khi khóc với ba thế này, kia mà tôi sợ mùi cồn, mùi hoá chất, sợ cái kim đâm vô tay không biết bao nhiêu lần.

Tháng 3/2016 - Hết 3 đợt hoá trị, khối u ở chân không có dấu hiệu đáp ứng thuốc, vẫn to lên nhanh, nóng, sờ rõ bằng tay, bắt đầu đau. Đi siêu âm lại, bác sĩ nói ĐÃ XÂM LẤN XƯƠNG ĐÙI, cần phải đoạn chi. Tôi đọc thêm tài liệu, hoá xạ trị gây tác dụng có hại cho toàn cơ thể, gây ung thư thứ phát sau này, chưa chắc tôi chết do khối u, mà có thể chết do hoá xạ nữa. Thêm cái kết quả siêu âm ở trên là quá đủ rồi. Tôi nói với ba, lần này không khóc lóc nữa. Ba, cho con được ở nhà nghe, con không đi bệnh viện nữa, không hoá tiếp nữa, không xạ luôn. Lần này con muốn TỰ MÌNH CỨU LẤY MÌNH.

Và thế là cánh cửa dẫn đến cuộc sống mới đầy màu sắc của tôi mở ra...

PHẦN 4: DI CHỨNG SAU CƠN BÃO HOÁ TRỊ

Đầu tháng 3/2017, tôi bắt đầu hành trình tự chữa bệnh cho mình.

Lúc đầu, quá sợ hãi những tháng ngày ở bệnh viện và sợ hãi việc có thể mất đi chiếc giò mà tôi xin ba má cho ở nhà tự chữa 1 cách khí thế. Nhưng những ngày tháng mới được về nhà đó, cũng là những ngày tháng đầy hoảng loạn, lo lắng, sợ hãi. Không lo lắng sao được, khi sáng sáng ngủ dậy, tôi không thể mở mắt. 2 mí mắt tôi dính chặt vào nhau vì đổ ghèn (gỉ mắt) rất nhiều, đau, rát, chảy nước mắt, tôi phải trốn trong nhà, tránh ánh sáng. Một ngày tôi thấy tròng đen của mắt có vệt màu trắng, đi khám mới biết là sẹo giác mạc, do viêm loét giác mạc bởi lông mi rụng, uống thuốc, nhỏ thuốc có đỡ 1 tí, nhưng vết sẹo giác mạc vẫn còn đó. Không sợ hãi sao được, khi tôi phát hiện mình bị nuốt nghẹn, lúc kể với ba, tôi nói là mình bị sẹo thực quản do hoá chất làm bỏng, nhưng chắc là ba nghĩ tới cái gì đó ghê gớm hơn, nên nhìn ánh mắt ba đầy buồn lo, tôi không dám kể nữa, giấu vào lòng.

Có những điều tôi có thể giấu vào lòng, nhưng có những điều tôi không thể. Đó là sự đau đớn và những cái nhăn mặt khi ăn cơm. Vì nướu răng sưng phồng, chảy máu, răng cũng đau và buốt. (sau này tôi mới biết là cơ thể bắt đầu thải hoá chất qua nước bọt, và hoá chất làm mất khoáng, hỏng răng nên việc sưng nướu, đau răng là không thể tránh khỏi).

Và hoảng loạn !! Tôi không dám nhìn hay sờ lên đùi, vì cái khối nóng rực ấy ngày 1 to lên. Mỗi lần nhìn vào đôi mắt của người thân mình đầy sự sợ hãi, đầy nỗi muộn phiền. Lòng tôi quặn thắt, hoảng sợ. Mỗi tối, tôi ước gì mọi thứ chỉ là giấc mộng, rằng tỉnh dậy tôi lại là một cô gái tóc dài, vui vẻ, sống vô tư hồn nhiên.

Đời không như mơ đâu, sáng nào cũng vậy thôi, tôi chào mặt trời bằng đôi mắt nhắm tịt, hàm răng đau buốt và tâm hồn đầy mây mờ.

Tôi chẳng thể gọi cho ai, cũng chẳng biết nhờ vả ai cả, vì khi bác sĩ đã bó tay thì ai cứu được đây. Đằng nào tôi vẫn đang sống, đằng nào tôi vẫn phải chịu trách nhiệm cho lựa chọn của mình, và trong tim tôi luôn có 1 niềm tin le lói là tôi sẽ sống, sẽ được chạy nhảy, được hát ca, được sống tự do tự tại như những giấc mơ ngày trẻ. Vực tinh thần - tôi bắt đầu lao vào internet, hỏi bất cứ ai tôi có thể hỏi, tham gia các hội nhóm, đọc ngấu nghiến các tài liệu mà tôi tìm thấy, dò la tin tức, tìm nhân chứng.

Và những con đường chỉ dẫn bắt đầu xuất hiện

PHẦN 5 - THẢI ĐỘC NGAY VÀ LUÔN

Sau vài ngày luyện đọc hiểu cấp tốc giữa rừng thông tin từ google, tôi rút ra được vài ý chính.

1. Thứ nhất, mọi bệnh tật đều là do cơ thể bị nhiễm độc tố, làm suy yếu và mất đi khả năng tự chữa lành.

2. Thứ hai, mọi bệnh tật, đều là do cơ thể thiếu hụt dinh dưỡng, mà cơ bản nhất là enzymes, khoáng, tế bào gốc.

Vậy việc của tôi cần làm là THẢI ĐỘC kèm bổ sung ENZYMES, KHOÁNG và TẾ BÀO GỐC. Chà! kiến thức này khá là mới mẻ đối với tôi. Mắt tôi hoa lên, đầu tôi như có 1 bầy ong đang làm tổ và tay tôi run run sau mỗi lần căng mắt đọc, dịch, ráng hiểu và mường tượng.

Có cách nào gộp chung cả thải độc, enzymes, khoáng, tế bào gốc gì đó vào chung không? Có đó. Theo những gì tôi biết tại thời điểm đó, thì có 2 con đường: Thực dưỡng và Raw Food. Cả 2 phương pháp này đều khá mới mẻ với tôi, lại còn KHÔNG THỂ ÁP DỤNG SONG SONG. Quyết định thử cả 2 để tự cảm nhận và đánh giá rồi chọn lựa. Tôi nhờ má mua giùm cho 1 ít gạo lứt sạch, làm muối mè, đặt mua 1 ít tương từ trên mạng gửi về. Rồi lại đặt mua 1 chiếc máy ép chậm. Lúc đó mọi thứ tôi đặt mua đều nhờ vả bạn bè. Ba má và người nhà lúc đó thì đang thẫn thờ, không biết làm sao với con bé bướng bỉnh đang nói mấy cái việc như trên trời rớt xuống, con bé thì đau mắt, đau răng, đau hậu môn... đau đủ thứ trong người + đau ví, và suốt ngày dúi mắt vào sách và internet, đầu óc thì không tập trung nổi, làm đâu quên đó.

Mọi công tác chuẩn bị, quyết định mua sắm máy móc đều tốn thời gian khá lâu, nên tạm gác lại chuyện ăn uống sẽ viết ở những phần sau, phần này tôi kể về cách tôi THẢI ĐỘC CẤP TỐC.

Cái tôi cần làm là thải độc càng sớm càng tốt để bảo vệ lá gan của mình, vốn đã quá tải bởi độc tố mới sinh ra bệnh, nay lại đang ngắc ngoải với mớ độc chất xanh đỏ được tiêm thẳng vào mạch máu kia. Được bạn bè chỉ dẫn, tôi mở youtube.com và xem video của anh Văn Võ Quốc Cường với tiêu đề TỬ THẦN TRONG RUỘT GIÀ.

Cái video ấy, càng xem tôi càng toát mồ hôi hột, tim đập bình bịch. Theo như lời ảnh nói, thì trong ruột tôi hẳn có đến mấy chục ông tử thần đang tung hoành trong đó từ 24 năm nay, chứ không phải mới nhảy vô lúc tôi truyền hóa chất đâu à. Vậy nên mới có

chuyện táo bón, tiêu chảy kéo dài và thời gian gần đây là trĩ, đau rát và sưng hậu môn uống thuốc hoài không khỏi.

Hoảng quá, tôi đặt mua ngay và luôn chiếc túi súc ruột, thời điểm đó 1 chiếc túi silicon dùng trọn đời giá 600k, may sao có 1 anh bệnh nhân ung thư khác đã đặt sẵn vài chiếc từ Mỹ về rồi. Mà khoan, chờ túi về cũng lâu quá, tôi cần chạy đua với thời gian, thế thì SÚC RUỘT YOGA trước. Cần có 1 ít muối tự nhiên như muối biển, hoặc muối hồng. Tôi chọn muối hồng vì nó sạch hơn, sáng sớm ngủ dậy pha bình nước muối bự và uống…

Mọi thứ còn ghê hơn so với sự mô tả trên google hướng dẫn, tôi xổ ra khá là nhiều thứ mà tôi không thể tưởng tượng nổi. Lạ chưa, xổ xong, đầu óc nhẹ hẳn, tỉnh táo hơn, khỏe cái bụng, và cơn đau ở hậu môn hành hạ nhiều ngày qua dịu đi. Ok đó. Sau đó, túi silicon về, so với việc uống nước muối, thì dùng túi silicon thì có vẻ tiện hơn và tiết kiệm thời gian hơn, súc ruột hằng ngày nhanh gọn, hiệu qủa cũng nhanh nữa. Và tin được không? Bụng tôi, từ thời sinh viên đã rất to nhé, sau 15 phút súc ruột NHỎ ĐI HẲN LUÔN!!!!

Bước ra khỏi nhà vệ sinh, tôi ngó xuống bụng mình và tự nhiên có câu nói bật lên trong đầu VÒNG BỤNG CÀNG TO THÌ VÒNG ĐỜI CÀNG NGẮN. Bất giác, tôi quẹt mồ hôi và thở hắc ra 1 cái, thải độc, đi đúng hướng rồi. Bụng nhỏ lại, có cơ hội sống thêm rồi.

https://www.amazon.com/Premium-Enema-Non-Toxic-Phthalates-Transparent/dp/B01G6NXOA2

PHẦN 6: LỢI KHUẨN VÀ NƯỚC ÉP RAU - THẢI ĐỘC NHANH CHÓNG

Nước ép rau có tác dụng thanh lọc cơ thể và diệt tế bào ung thư, đây là những điều mình đọc được trên internet, nhiều bài báo tiếng Việt và website ở nước ngoài đều hướng dẫn, có nước ép cà rốt, nước ép cần tây, củ dền... Và cái cần có là chiếc máy có thể ép được rau và lấy được dinh dưỡng trong rau, bảo toàn được enzymes trong rau củ quả - là máy ép chậm. Thế là mình mua máy ép chậm.

Ban đầu máy ép chậm chưa có, mình ăn cơm gạo lứt với rau luộc, vì mình cần giảm lượng đường, tinh bột lại, gạo trắng là năng lượng rỗng, gây tăng đường máu đột ngột, lại còn làm mất khoáng chất của cơ thể. Và mình cảm thấy mình không hợp với gạo lứt, lí do là lúc đó mình đang đau răng, lại vừa đi làm, vừa ăn cơm gạo lứt thì không đủ thời gian để nhai nhuyễn cơm lứt như hướng dẫn.

Cùng thời điểm đó, mình vẫn súc ruột 1 ngày 2 lần. Đầu óc tỉnh táo nhưng mất ngủ cả tuần liền, và suy giảm trí nhớ. Được bạn bè chỉ hướng dẫn và khuyên bảo, mình tìm cách bổ sung lợi khuẩn song song với súc ruột. Món đầu tay mà mình làm ngoài tỏi ngâm, hành ngâm thì có kombucha và kefir nước dừa. Rồi máy ép chậm về, mình ép ngay 1 ly nước ép, pha 1 ít kombucha vô, uống hết.

Chuyện gì đã xảy ra? Mình xì hơi, đi cầu phân lỏng, chóng mặt.

Mình google liền, dấu hiệu của thải độc là gì? Xì hơi, cầu lỏng, chóng mặt. Yên tâm, nằm nghỉ ngơi 1 tí rồi đi tập thể dục.Tối đó mình ngủ 1 giấc ngon lành. Ngày hôm sau, 2 lòng bàn tay và bàn chân, phần da bụng dưới, mông, eo... bắt đầu nổi mụn nước li ti. Hihi, lần này có kinh nghiệm rồi nhé, là thải độc qua da!!

Và rồi mình khỏi ăn cơm luôn, chuyển qua nước ép rau. Vì enymes trong rau tươi cùng với lợi khuẩn sẽ chuyển hoá phần tinh bột, chất xơ tan trong nước thành đường, đủ nuôi cơ thể rồi. Sau đó thì răng hết đau, hậu môn hết sưng, những nốt mụn trên da cũng mất dần. Cũng vui vẻ, phấn khởi lắm nha, tự nhiên muốn gọi điện, khoe với bạn bè, khoe với mí nhỏ là chị thải độc thế nào… Và chuyện buồn đến, mình nghe tin mí nhỏ - những người bạn cùng phòng bệnh ngày đó, có những em nhỏ, 3 tuổi có, 6 7 tuổi có, 15 tuổi, 19 tuổi, ung thư máu, ung thư xương... ngày đó cùng động viên nhau cố lên, vượt qua... Đều đã qua đời. Còn cô Tám bị đại tràng hay nhớ chồng, còn bà lão hay bị lạnh phải dùng máy sưởi, khó thở ăn cơm không nổi, còn ông lão sún răng hay qua đánh bài cùng tụi nhỏ nhí nhố... Mọi người có còn không?

Mình khóc một cách run rẩy và đau đớn. Rồi đầu mình lại bật lên câu hỏi: Có cách nào thải độc nhanh chóng, mà mọi lứa tuổi, mọi đối tượng, cả con nít lẫn ông bà già đều có thể dùng không?

Nước ép rau!! RAW VEGAN.

Theo raw vegan có dễ không? Mình không biết, mình chỉ biết mình chọn dấn thân và đi theo con đường CHUNG CHO TẤT CẢ.

PHẦN 7 - MÁY ÉP CHẬM - TRỢ THỦ THẢI ĐỘC ĐẮC LỰC

Magnesium (Mg - Ma giê) là khoáng chất quan trọng nhất cho sự sống. Có Mg cơ thể mới hấp thu được Canxi, vitamin D... Thiếu Mg sẽ dẫn đến vô số bệnh tật, trong đó có trầm cảm, viêm nhiễm, rối loạn hormon, ung thư...

Hầu hết mọi người đều thiếu Mg, và cần bổ sung để duy trì cơ thể khoẻ mạnh.

Đó là điều mình đọc được trong các bài báo tiếng Việt, trên các website của những người mắc bệnh ung thư đã vượt qua được cửa tử. Những người thành công ấy đều nhấn mạnh vai trò quan trọng của Mg, và họ đều bổ sung Mg qua chế độ ăn - giàu thực vật - rau xanh.

Điều này được lí giải vì Mg là thành phần chính của diệp lục - chính là diệp lục tố, làm cho lá cây có màu xanh. Và muốn bổ sung Mg, thì cần ăn nhiều rau xanh, với lượng trung bình 1 KG RAU/ NGÀY.

Làm sao mà ăn được 1 kg rau/ngày. Cách đơn giản là nhờ MÁY ÉP CHẬM, ép rau thành nước, lấy diệp lục, dinh dưỡng trong rau ra thành nước và việc của mình là uống ly nước ấy - có diệp lục, enzymes, vitamin, khoáng chất thấm vào mạch máu, vào thành ruột 1 cách nhanh chóng. Năng lượng để tiêu hoá 1 kg rau nếu ăn cách thông thường so với việc uống nước ép rau, sẽ được bảo tồn, để dành để hỗ trợ các cơ quan làm việc, đào thải độc tố và duy trì sự sống.

Mình đã dùng 3 chiếc máy ép chậm, và xin chia sẻ lại tí kinh nghiệm cá nhân, hy vọng giúp ích được cho bạn bè có thể chọn lựa được chiếc máy ép vừa ý.

Chiếc đầu tiên mình mua là Iruka - 52, 1 máy hiệu Nhật Bản, giá hơn 3 triệu. Dùng khá ổn. Đến 1 ngày, đang ép thì nghe cái CẠCH CẠCH CẠCH. Thôi xong, lỡ tay bỏ sót hột táo vào, và lưới lọc bị rách.

Lúc đó mình đang giai đoạn nhịn ăn, chỉ uống nước ép. Post bài lên fb tìm bạn bè ở gần xem có thể mượn máy ép của ai dùng đỡ không, mà không có ai có cả. Tìm mua linh kiện để thay cũng không có, vì dòng này rất hiếm. Ba mình lấy dây kẽm buộc lưới lọc lại, xài đỡ, cũng tạm ổn, và nó kêu rẹt rẹt rẹt hoài, làm cả nhà đều run, lỡ mà dây kẽm đứt thì... Eo ơi.

Quyết định mua máy ép mới. Hồi đó mình mê cái máy Norwalk giá đâu tầm gần 100 triệu ấy, ép vi vu, được cho nhiều người mà không lo nóng máy, nước ép rau cực ngon. Mà không có tiền hihi, thôi thì dòng xịn xịn đang làm mưa gió ở Việt Nam? Có Hurom và Kurving, mà giá cũng 7 triệu trở lên.

Vét ví mới được 4 triệu, thôi thì dùng máy Joyoung, hàng nội địa xách tay của Chị Na, nghe review cũng ổn. Và máy về, sức khoẻ mình đi xuống. Ép rau rất nhiều, mà nước ép loãng. Máy ép 1 tí đã nóng, vật liệu không an toàn. Và 3 tháng dùng máy đó, mình hay chóng mặt, không đủ năng lượng, bệnh tình tiến triển xấu đi. Mình nhận ra vấn đề là mình cần 1 chiếc máy tốt để hỗ trợ chữa bệnh. Đợt đó được bạn bè ủng hộ, có kinh phí rồi, mình đặt mua ngay 1 chiếc Hurom giá gần 8 triệu. Lúc đó mình cũng không đắn đo gì nhiều Hurom hay Kurving, dòng nào ...chiếc nào có sẵn mình lấy luôn, vì mình biết mình đang cần gấp.

Máy Hurom về. Nước ép ngon lành, lượng rau cần ép giảm đi gần 1 nửa, mà chất lượng nước ép vẫn đảm bảo. 2 ngày sau khi dùng máy ép mới, mình hết chóng mặt, người khoẻ ra, và mọi thứ dần dần đi vào hướng kiểm soát được cho đến thời điểm này.

=> Bài học kinh nghiệm mà mình rút ra.

1. Máy nào cũng vậy, biết cách sử dụng máy cẩn thận thì mới bền.
2. Chọn máy phù hợp với túi tiền + vật liệu an toàn + có thể thay linh kiện dễ dàng.
3. Chọn máy tùy theo nhu cầu sử dụng, nếu dùng nhiều nước ép để thanh lọc, và xem nước ép là nguồn cung cấp dinh dưỡng chính, thì nên đầu tư máy tốt.

Khoe máy ép của mình, 1 bên là rau ép thành bã khá khô, 1 bên là nước ép màu xanh lá, không lẫn tí xác nào.

Và chiếc lá trên tay mình là lá bồ công anh, siêu đắng. Mình đã từng thử ép lá bồ công anh bằng máy ép nhanh hiệu Phillip có chức năng ép rau củ, cũng ra ly nước màu xanh, bã khô. Nhưng ly nước rau chỉ nghe đắng rất nhẹ.

Còn ép bằng máy ép chậm, đắng khỏi nói luôn í ^^

P/S: thời điểm mình mua máy đã cách đây khá lâu, hiện giờ thì các dòng máy đa dạng, giá rẻ và có thể mua từ amazon.com về dễ dàng.

Bạn bè có thể tham khảo thêm các dòng máy ép chậm ở đây https://healthdy.com/best-masticating-juicers/

https://www.50waystohelp.com/best-cold-press-juicers/

PHẦN 8 : KIÊNG 100% TINH BỘT + ĐẠM ĐỘNG VẬT + TIVI

Từ ngày làm quen với nước ép và nhận ra hiệu quả thải độc của nước ép rau. Mình bắt đầu tin tưởng vào phương pháp chữa lành tự nhiên của những người mà mình theo dõi. Tất nhiên là họ thì ở phương trời Tây, xa lơ xa lắc, nhưng những bài báo, website, video hướng dẫn lại rất phổ biến và dễ học theo. Cả người bệnh ung thư đã khỏi hàng chục năm, hay những người mắc các bệnh mãn tính như hen suyễn, viêm da cơ địa, bệnh tự miễn, tim mach... Tất cả họ đều có một cuộc sống khoẻ mạnh, hạnh phúc với chế độ ăn giàu rau củ quả dạng tươi sống, và không ăn tinh bột hay đạm động vật.

Thế là mình bắt tay vào làm theo họ, kiêng 100% tinh bột + đạm động vật.

Lúc đầu mình kiêng 100% tinh bột trước. Cũng hơi run, nhưng đọc tài liệu và trải nghiệm thấy đúng: rằng lượng carbohydrate mà cơ thể cần thật ra rất ít, do đó tiêu thụ 1 lượng lớn rau củ quả tươi có thể đảm bảo được. Hơn nữa cơ thể còn có thể sử dụng chất béo, chất đạm tạo thành năng lượng. Nên yên tâm kiêng 100% tinh bột.

Có 1 điều mắc cười ở đây, là tinh bột gây nghiện - gấp 8 lần cafein. Thử tưởng tượng một người có thói quen uống Cafe đều đặn hằng ngày, 1 ngày không có Cafe sẽ bồn chồn, lo lắng, kích thích thế nào... Thì việc cắt tinh bột sẽ gây ra cảm giác gấp 8 lần như vậy.

Vậy nên kiêng 100% tinh bột, được hay không là nhờ ý chí, và lòng tin. Bụng mà sôi ọt ọt, cảm giác khó chịu quá đi ... thì kệ nó, chỉ là cảm giác thôi mà. Ban đầu mình chưa quen, mỗi lần đói thường hay cáu^^ thế là vào phòng đóng cửa ngồi thiền 1, hoặc uống ly nước lọc, tốt nhất là nước ép rau. Mọi thứ dịu đi, rồi mình lại đọc sách, tập thể dục nhẹ nhẹ. Sau 1 thời gian là ổn.

Tiếp đến là chuyện kiêng 100% đạm động vật. Ba má mình lúc đó vẫn còn chưa tin lắm, mình cũng chưa tin. Không ăn đạm động vật, lại còn không ăn đậu nành, ăn mỗi rau củ quả thì lấy đạm ở đâu. Rồi cũng hiểu ra vấn đề, lượng đạm cần thiết cho cơ thể là 0,8g protein/kg cân nặng. Mình gần 40kg, thì là hơn 30g. 30g thì trong rau củ quả, tảo, hạt có đủ mà.... Hơn nữa, chế độ ăn nhiều đạm, nhất là đạm động vật, gây nặng gánh cho gan, khiến khả năng đào thải độc tố của gan kém đi - những người bệnh, nhiều độc tố thì càng cần phải làm nhẹ, bảo vệ và giúp gan hồi phục.

Do đó, mình kiêng 100% đạm động vật.

Những ngày đầu kiêng 100% tinh bột mà chưa kiêng đạm động vật, tâm trạng mình không được tốt lắm, hay giận, khóc, thiền cũng khó tĩnh tâm. Rồi ngày mình ra quyết định

nghỉ ăn đạm động vật luôn, thì tâm trạng mình dịu đi, thiền tốt hơn hẳn, và càng về sau, càng quen với chế độ ăn raw vegan, mình biết yêu quý cơ thể, và cho chọn lựa mình cũng sẽ chọn Raw Vegan, chọn không ăn tinh bột và đạm động vật nữa.

P/S: Còn chuyện kiêng 100% tivi. Mình lấy ví dụ bản thân thôi nha. Trong cuốn sách của cái ông viết ra mấy phương pháp mình đang áp dụng này, có nói đến lợi ích của tia cực tím, và khuyên mình nên phơi nắng nhiều, lại còn nắng to, nắng sau 8h, và nói rằng kem chống nắng gây ung thư da.. Tivi thì lại khuyên nên dùng kem chống nắng, hạn chế phơi nắng. Rõ ràng là ông này cứu mình, tivi lại không. Ti vi còn hay chiếu mấy bộ phim bi lụy, khóc than làm nhụt chí anh hùng dễ sợ. Vậy nên mình chọn đọc sách và nghỉ chơi với tivi hihihi

Link mua sách, sách này là cuốn sách ai cũng nên có, bày cách ăn uống, sinh hoạt cực kỳ hay và thực tế https://tiki.vn/ung-thu-su-that-hu-cau-gian-lan-va-nhung-phuong-phap-chua-lanh-khong-doc-hai-p2796917.html?src=search

PHẦN 9 - SÚC RUỘT - THẢI ĐỘC NHANH

Mình hay ví von cơ thể mình là 1 cỗ máy, đường ruột là cái ống dẫn nhiên liệu cho máy chạy.

Nhiên liệu sạch - thì máy chạy tốt.

Nhiên liệu không sạch - máy cà giựt.

Lâu ngày, các chất bẩn tích tụ lại bám quanh thành ống, làm tắc nghẽn, mòn đường ống, rò rỉ nhiên liệu và cỗ máy tiêu luôn.

Đường ruột trong người mình cũng vậy, hằng ngày chúng ta cho vào cơ thể bao nhiêu là thức ăn, thịt, trứng, sữa, thức ăn chế biến sẵn, hóa chất ngoài môi trường... Những phần chúng ta nạp vô mà cơ thể không thể sử dụng làm năng lượng được - là độc tố - sẽ tích tụ ở đường ruột, nhất là đại tràng. Độc tố tích tụ lâu ngày sẽ gây viêm nhiễm, là nguyên nhân trực tiếp cho các bệnh đường ruột: gan nhiễm mỡ, hội chứng ruột kích thích, viêm đại tràng, tiêu chảy kéo dài, táo bón, sỏi đường mật, trĩ... Và độc tố còn thấm ngược từ ruột vào mạch máu, gây ra các bệnh lý trên khắp cơ thể : căng thẳng, mất ngủ, viêm da, cao huyết áp, tăng mỡ máu, tiểu đường, bệnh tự miễn, ung thư…

🎀🎀🎀Những điều này được giải thích kỹ trong sách của bác sĩ Hiromi Shinya. Bạn bè nên mua về đọc, giá rất rẻ và quá trời thông tin bổ ích về lối sống lành mạnh. https://tiki.vn/nhan-to-enzyme-phuong-thuc-song-lanh-manh-tai-ban-2018-p1622649.html?src=search.

=> Muốn làm sạch cơ thể, trước tiên là làm sạch đường ruột.

Có 2 cách, 1 là SÚC RUỘT YOGA, 2 là cách THỤT THÁO ĐẠI TRÀNG. Mình đã áp dụng cả 2 cách và xin được review lại, dùng hình vẽ để mọi người dễ hình dung.

🐱🐱🐱1. SÚC RUỘT YOGA

1. Sáng sớm, lúc mới ngủ dậy. Chuẩn bị bình đựng 2 lít nước lọc, pha muối vào với tỷ lệ tầm 5 - 6 muối (1 thìa canh)/ 1 lít nước.
2. Vận động cho nóng người lên, rồi uống từng ly nước (200 - 250 ml), tập vài động tác Yoga, sau đó sẽ đi ị...

Lưu ý: Cần sử dụng muối tự nhiên, như muối biển sạch, muối hồng. Không dùng muối tinh.

Sẽ đi ị nhiều lần trong khoảng 45 - 60 phút, ban đầu phân vàng, hôi sau đó ị ra nước trong là thành công

Nên chọn ngày cuối tuần, hoặc ngày nghỉ buổi sáng để có thời gian nghỉ ngơi sau khi súc ruột.

Cần vận động, nếu không vận động sẽ khó đi ị dù uống nhiều nước.

Người bệnh nặng như viêm loét, chảy máu đường tiêu hoá, người có bệnh nguy hiểm tính mạng không dùng phương pháp này.

Tần suất được khuyên dùng là 1 tháng vài lần, tùy khả năng ^^

-🎻🎻🎻Video hướng dẫn https://youtu.be/3QeybwX323U

🍆🍆🍆2. THỤT THÁO ĐẠI TRÀNG

1. Cần có 1 túi hoặc xô, treo lên cao lên. Túi, xô có gắn cái dây để nhét 1 đầu dây vào hậu môn. Trong túi mình đổ nước vào, nước chảy qua cái dây vào hậu môn, vào đại tràng. Rồi mình đi ị.

2. Nước ở đây có thể là nước lọc, cà phê hữu cơ, nước ép rau, nước ép cỏ lúa mì, bột rau, giấm pha loãng. Chọn nước gì để thụt tháo đại tràng thì tùy điều kiện. Có gì dùng đó và cảm nhận. Mình ăn raw nên thích đưa đồ raw vào đại tràng, do đó mình không dùng cà phê.

3. Thể tích nước ban đầu có thể là 500ml, sau đó tăng dần lên đến 1 lít, 1,5 lít và 2 lít, tùy theo khả năng của mỗi người.

4. Nước trong túi, xô chảy hết vào đại tràng thì mình đi ị ngay, không giữ lại, vì nước hoà tan độc chất có thể thấm ngược lại vào máu

5. Nên thụt tháo đại tràng hằng ngày, mỗi ngày 1 lần. Dù ngày nào cũng tự đi ị trơn tru, thì cũng nên súc, vì độc chất vẫn tồn đọng trong đại tràng. Tổng thời gian chuẩn bị + thực hiện mất tầm 20 - 30 phút, làm quen sẽ nhanh thôi. Nên việc thực hiện hằng ngày cũng tiện.

6. Người bệnh nặng, giai đoạn nhịn ăn uống nước ép thì nên thụt tháo nhiều lần/ngày. 2 lần, 3 4 5 lần tùy mức độ nặng.

7. Thời điểm làm: bất cứ lúc nào trong ngày, khi có điều kiện.

📣📣📣Video hướng dẫn xem ở đây

https://youtu.be/dlGBAwqsKhQ

3. REVIEW 1 XÍU KINH NGHIỆM CÁ NHÂN CỦA MÌNH.

Súc ruột, hay thụt tháo đều cần bổ sung lợi khuẩn cho đường ruột sau đó. Nên làm các món lên men: tỏi ngâm, hành ngâm, kombucha, kefir, sauerkraut, kimchi... để bổ sung trong chế độ ăn hằng ngày.

Về túi thụt, ở VN hiện nay có bán túi thụt dùng vài lần, giá gần 50k/ túi. Túi này được cái tiện, nhưng dùng lâu dài thì không nên, vì dây nhỏ, nên nước chảy vào hậu môn rất chậm. Thể tích nước tối đa chỉ được 1 lít.

Túi thụt to bằng silicon, hoặc xô bằng thép sẽ bền hơn, dùng được vô số lần. Thể tích lớn. Dây to, nước chảy nhanh. Bán ở amazon.com.

Muốn mua túi silicon, hoặc xô, bạn gửi đường link cho công ty hoặc bạn bè mua hộ nhé.

Thụt tháo hay súc ruột cực kỳ hiệu quả. 1 lần mình đi ra ngoài, có ăn 1 ít 1 muỗng nếp và bơ đậu phộng, hôm sau bị sổ mũi, đờm trong họng, ho, khàn tiếng. Mình dùng phương pháp súc ruột yoga, 1 buổi sáng là sạch đờm, hết khàn giọng.

1 ngày mình ăn phải trái mãng cầu xiêm có nhúng thuốc. Đau đầu, khó chịu, môi khô, lưỡi bẩn. Mình thụt tháo đại tràng. Trước khi bước vào nhà vệ sinh, mặt mình như nhiễm trùng nhiễm độc í, ra khỏi nhà vệ sinh, uống 30 ml kombucha pha loãng, hoặc 1 ly kefir nước dừa, lại tươi như hoa.

ĐỊA CHỈ BÁN DỤNG CỤ

1. Xô thụt tháo (an toàn hơn túi silicon)

https://www.amazon.com/Enema-Stainless-Bucket-Silicone-Institute/dp/B009NN5F78

2. Túi thụt silicon

https://www.amazon.com/gp/aw/d/B01DD5GUV6?aaxitk=BBFIcn45qAZrAqJLdNxOiA&pd_rd_i=B01DD5GUV6&pf_rd_p=cf7302b1-b7d2-4ce3-851b-40f21d43fb7e&hsa_cr_id=1350596920601&sb-ci-n=productDescription&sb-ci-v=Aussie+Health+Co+Non-Toxic+Silicone+Enema+Bag+Kit.+2+Quart.+BPA+%26+Phthalates+Free.+For+At+Home+Water+%26+Coffee+Colon+Cleansing.+Clear+Color.+Includes+Instruction+Booklet.&sb-ci-a=B01DD5GUV6

3. Túi thụt dùng vài lần, có sẵn ở Việt Nam

https://www.facebook.com/dauduaviethealthy/

4. Muối hồng

https://www.maihan.vn/bat-mi-cong-thuc-lam-dep-tu-muoi-hong-himalaya.html

https://www.amazon.com/Organic-Himalayan-Crystal-Salt-Gourmet/dp/B00FW19YRM

5. Hoa muối Pháp

https://www.amazon.com/SaltWorks-French-Flower-Artisan-Shaker/dp/B01N6VT89L

PHẦN 10 - TẢO XOẮN - SPIRULINA - THẢI ĐỘC - BỔ DƯỠNG

Chế độ ăn mà mình đang áp dụng, trong tiếng Anh họ gọi là Raw vegan, tức là ăn chay - sống - nghĩa là ăn thức ăn từ thực vật và chưa qua nấu chín.

Ban đầu, mình chọn chế độ ăn này vì được bạn bè khuyên bảo, và mình học theo kinh nghiệm của những bệnh nhân khác đã vượt qua được bệnh tật. Những ngày đầu còn bỡ ngỡ, đôi lúc hoài nghi, không biết liệu chế độ ăn này có đảm bảo dinh dưỡng và sức khoẻ không. Nhưng khi tìm hiểu thêm kiến thức + trải nghiệm, thì mình bắt đầu tin tưởng và cảm thấy phù hợp, thích nghi với Raw Vegan.

Mình ăn raw vegan 100%, nhưng mình không bắt buộc người thân mình phải raw vegan, mình chỉ khuyến khích và tạo điều kiện để người thân và bạn bè mình ăn rau nhiều hơn, sử dụng những thức ăn từ thực vật tốt cho sức khoẻ. Vì mình biết cái gì cũng cần có thời gian để tìm hiểu, trải nghiệm và cảm nhận.

Thời gian gần đây, ba má mình cũng bắt đầu thích thích những món mà mình ăn, cháu gái mình cũng vậy, nên mình muốn chia sẻ lên đây. Một trong những món mà mình rất rất muốn "quảng cáo" đến bạn bè.

Đó là TẢO LỤC - SPIRULINA

- Trong phần trước, mình có nói về vai trò của Magnesium, và Magnesium có nhiều nhất trong diệp lục. Thì Spirulina có hàm lượng diệp lục cao nhất trong bất kỳ loại thực vật nào khác.

- Làm sạch ruột và các cơ quan khác như gan và máu, vận chuyển nhiều oxy hơn cho não bộ.

- Phục hồi các mô bị tổn thương

- Chứa hàng loạt enzymes, khoáng và vitamin, thải độc kim loại nặng.

- An toàn cho trẻ em.

Những điều trên được trích từ sách "Ung thư, sự thât hư cấu, gian lận và những phương pháp chữa lành không độc hại" trong hình chụp.

Còn kinh nghiệm thực tế của mình:

- Mình dùng tảo hằng ngày, và cảm thấy rất tốt, cũng khó nói vì cái này là đánh giá chủ quan ^^ Chỉ là từ ngày mình siêng ăn tảo hơn, hoà vào nước ép, sinh tố, kombucha, kefir... 1 ngày 2 - 3 lần, mỗi lần 1 muỗng (tầm 3 gam). Cảm nhận dạo này có thêm sức khoẻ, nhẹ bụng, và da dẻ cũng hồng lên.

- Mình đọc trên các trang dạy về dinh dưỡng cho trẻ em, được khuyên là nên cho trẻ em dùng tảo spirulina từ lúc 6 tháng tuổi trở lên, để bổ sung dinh dưỡng, tăng cường sức đề kháng, lại còn giúp mọc răng nhanh nữa. Thế là mình bày cho chị gái mình, cho cháu mình dùng tảo, dì mình cho cháu mình dùng tảo, bạn mình cho con ăn tảo. Và "thống kê" trong 3 cháu, thì 100% là các cháu "mê" tảo spirulina, đến độ muốn cho cháu ăn gì thì chỉ cần đem tảo spirulina ra dụ dỗ, và tình hình sức khỏe cháu nào cũng có những chuyển biến tích cực hẳn lên.

- Tảo spirulina tốt cho phụ nữ mang thai, hehehe. Cái này thì mình thấy các chị bạn mình quen ở các nhóm dinh dưỡng, ăn lành mạnh, khi mang thai các chị ấy đều dùng tảo spirulina đều đặn hằng ngày.

- Về nguồn tảo. Hiện nay có 2 loại, là dạng chế biến thành viên, và dạng bột. Dạng viên thì nghe nói là dễ dùng hơn. Còn dạng bột thì sử dụng đa dạng hơn, tức là hoà nước lọc, nước ép, sinh tố, làm bánh đều được. Nên mua loại hữu cơ, là tảo nguyên chất, không pha trộn thêm bất cứ phụ gia hay chất bảo quản nào.

- Mình thì sử dụng dạng bột, vì mình mê sáng tạo món ăn. Vị của nó thì béo, và thơm, mặc dù ai ăn chưa quen thì có thể nói là hơi tanh, khi ăn kèm sinh tố, kombucha, kefir thì dễ ăn hơn. Nhưng hãy nhìn 3 cháu bé mà mình kể trên, cả 3 cháu đều thích tảo bột hoà vào nước lọc, và không thích dùng tảo kèm món gì khác. Trẻ em luôn tinh tế và trung thực đúng không nè ^^

Bạn bè có thể mua tảo spirulina ở các cửa hàng online. Spirulina hữu cơ được bán rất phổ biến, nhưng thường là gói nhỏ, tầm dưới 200 gam.

Mình mua spirulina cho cả gia đình dùng, nên mua dạng bột và túi lớn ở amazon.com, túi lớn thì tiết kiệm hơn và dùng được khá lâu.

Loại 454 gram

https://www.amazon.com/gp/aw/d/B016CJMBFY/ref=psdcmw_3774181_t3_B00E1RX88O

Loại 1kg - 5kg

https://www.amazon.com/gp/aw/d/B016CJMBFY/ref=psdcmw_3774181_t3_B00E1RX88O

Mình chưa dùng loại viên bao giờ, nên chưa review được. Nhờ các anh chị, bạn bè đã dùng dạng viên rồi xin giúp mình bổ sung thêm với, để mọi người có thêm thông tin để chọn lựa ạ. Mình xin cảm ơn hihihi

Link mua sách, mình lại rất rất rất muốn quảng cáo cuốn sách này, nó như bách khoa toàn thư, ăn gì, uống gì cho tốt... Đặt mua ở tiki.vn, giá rẻ và giao tận nhà rẹt rẹt ^^

https://tiki.vn/ung-thu-su-that-hu-cau-gian-lan-va-nhung-phuong-phap-chua-lanh-khong-doc-hai-p2796917.html?src=search

PHẦN 11 - TRAMPOLINE - LƯU THÔNG BẠCH HUYẾT TOÀN THÂN

Hệ bạch huyết là hệ thống mạch và các hạch, chứa bạch cầu, có chức năng đào thải độc tố, chống nhiễm trùng, loại bỏ tế bào ung thư…

Vận động giúp lưu thông hệ bạch huyết.

Không vận động thì sinh ra ứ tắc, viêm nhiễm, khối u... Và hệ bạch huyết mà tắc hoàn toàn 4 ngày thì sao? Thì cỗ máy - tức là thân thể này sẽ chết.

2 năm trước, mình đọc được thông tin trên, và hết hồn hết vía, mua ngay dụng cụ tập thể thao giúp lưu thông bạch huyết - tên là TRAMPOLINE - REBOUNDER - BẠT NHÚN - Được đánh giá là phương pháp lưu thông bạch huyết số 1, hàng đầu mà gia đình nào cũng nên có 1 chiếc, đặc biệt là bệnh nhân ung thư càng cần phải có.

Trampoline, hình dung là 1 cái tấm được căng bởi lò xo hoặc dây thun, và có lực đàn hồi. Mình nhún nhảy trên đó sẽ khoẻ hơn, dễ hơn là nhún nhảy trực tiếp trên mặt đất. Nhờ lực đàn hồi nên người nhảy sẽ tưng tưng lên cao, nhờ đó lưu thông máu huyết toàn thân, từ đỉnh đầu tới ngón chân.

Trải qua thời gian cũng khá lâu, gắn bó với trampoline và nhận được những lợi ích to lớn từ nó, nhiều bạn bè mình cũng đã mua, sử dụng trampoline và gửi cho mình những phản hồi tích cực, nên mình xin chia sẻ lại cụ thể hơn.

1. LỢI ÍCH TỪ TRAMPOLINE.

- Tăng sức mạnh cơ bắp và khoẻ xương, hỗ trợ thăng bằng: mình có khối u ở cơ đùi, đã từng phẫu thuật cắt đi 1 khối cơ, u ơ xương đùi... Và hiện tại mình chạy nhảy, đi lại ngon lành.

- Giải tỏa căng thẳng, stress: mỗi lần mình xuống tinh thần, buồn phiền, suy nghĩ không thông, không có ý tưởng để viết bài review, mình nhảy trampoline, và ý tưởng tuôn ra như suối, cười hehehe, tinh thần sảng khoái, và buồn ơi, goodbye mi nhé liền.

- Lưu thông máu, phổi, nội tạng, cải thiện tiêu hoá: đang lạnh tay chân? Nhảy xong nghe ấm người. Đang nê nê cái bụng, nhảy vài cái, ợ hết hơi ra, xì hơi, bụng thông.

Đang đau đầu, tức tức vung chẩm, sau ót, nhảy xong hết đau, hết căng tức.

- Chữa suy tĩnh mạch: mí lần đi đâu đó xa nhà vài ngày mà ít vận động, mình hay để ý thấy 2 mé bàn chân nó căng căng, thẫm màu (do ứ máu). Về nhà, nhảy trampoline, hết căng, hết thẫm màu, gót chân, ngón chân hồng hào lên.

- Giảm cân, thải độc, chậm lão hoá, giảm đau: cái này là phải hỏi mấy chú xe ôm nè, mỗi lần thấy mình mang balo, đi bộ ở đầu cầu, là các chú ấy hỏi: Cháu vô đây đi học hả? Ôi không, cháu đã 28 tuổi rồi í!!

2. TRAMPOLINE PHỔ BIẾN, AN TOÀN, DÙNG ĐƯỢC CHO MỌI ĐỐI TƯỢNG

- Trampoline rất phổ biến ở các nước phương Tây. Thường thì các bậc cha mẹ có con nhỏ hay sắm cái này. Nó giúp tụi nhỏ tăng sức đề kháng, làm trí óc phát triển, giúp các em vui vẻ, chữa trầm cảm, tự kỷ. Ơ công viên người ta để trampoline cho trẻ em nhảy miễn phí. Trong các phòng tập thể thao, có loại to và nhảy sướng đã đời luôn.

- Thời gian gần đây, trampoline bắt đầu phổ biến ở Việt Nam. Công viên gần nơi mình ở cũng có 1 chiếc, nhưng còn thu phí, nghe đâu 50k/lần.

3. NGƯỜI NỔI TIẾNG NÓI VỀ TRAMPOLINE

- Video của Chris Wark, bệnh nhân ung thư đại tràng giai đoạn 3, đã phẫu thuật, không hóa xạ, sống khỏe mạnh 15 năm

https://www.chrisbeatcancer.com/rebounding/

- Bác sĩ Axe, chữa lành ung thư cho mẹ nhờ phương pháp tự nhiên nói về Trampoline

https://draxe.com/trampoline-workout/

- NASA nói về Trampoline

https://www.cancertutor.com/rebounding/

4. NHẢY TRAMPOLINE DỄ KHÔNG

Rất dễ nhảy, và dễ mê

- Video hướng dẫn cho người mới bắt đầu

https://youtu.be/v23Lf_2thSE

5. ĐỊA CHỈ MUA TRAMPOLINE

- Hàng Mỹ, siêu bền, gấp gọn được và có thể mang lên núi, xuống biển

https://www.amazon.com/gp/product/B00066CR5Y/ref=ppx_yo_dt_b_asin_title_o00__o00_s00?ie=UTF8&psc=1

- Hàng Việt Nam, có nhiều lựa chọn, lò xo hoặc cột dây. Nghe bạn bè review là cột dây thì dễ thay dây mới nếu dây bị cũ, đứt. Lò xo thì khó thay hơn. Có tay vịn dùng thích hơn... Mọi người có thể gọi vào số điện thoại nhờ tư vấn nhé.

https://trampolinevietnam.com/

https://thethaodungcuong.vn/product/san-nhun-tap-nhay-cao-brosman-trampoline

Hình mình nhảy trampoline ở sân, xung quanh có nhiều cây xanh, nhảy ngoài nắng. Đường kính cái trampoline khoảng 1,5 m. Nhảy xong dựng vào vách tường được.

PHẦN 12 - TRÀ KOMBUCHA THẢI ĐỘC - TỐT CHO DẠ DÀY

Thực phẩm lên men chứa rất nhiều lợi khuẩn - vi khuẩn có lợi và enzymes tiêu hoá, tốt cho sức khoẻ, giúp thải độc, giảm cân, bổ sung dinh dưỡng. Quá trình lên men tức là vi khuẩn và nấm men sử dụng đường trong thức ăn, tạo thành acid có lợi, sinh ra khí CO2 (hiện tượng sủi bọt khí), làm cho món ăn thêm phần bổ dưỡng và dễ tiêu hoá hơn.

Một trong những món đầu tay mà mình hay sử dụng là trà Kombucha, tên tiếng Việt là trà thủy sâm, trà bất tử…

Lịch sử của nó, chắc là có 1 cô đầu bếp nào đó ở Trung quốc, lấy lá của cây chè (trà xanh) ngàn năm tuổi, nấu nước trà, thêm đường vô để uống, mà vô tình để quên, vài ngày sau, vi khuẩn và nấm men lọt vô, sử dụng đường cùng các chất có lợi trong lá trà để sinh sôi, lên men, làm nước trà từ ngọt + chát chuyển sang vị chua + thơm dịu. Rồi bọn vi khuẩn có lợi + nấm men đó sinh sôi dày lên, đóng thành váng nổi trên bề mặt của bình trà. Cô đầu bếp gọi váng này là scoby. Scoby càng ngày càng dày, sinh ra hết lớp này đến lớp khác. Và cổ đem tặng scoby cùng 1 ít trà kombucha (nước mồi) cho bạn bè cổ tự làm... Thế là món trà bất tử (vì làm từ lá cây trà ngàn năm tuổi) lan từ Trung Quốc, qua láng giềng là Nga, Nhật... Rồi 1 ông bác sĩ mang nó qua bên Tây để chữa ung thư, bệnh chuyển hoá, tiểu đường và cao huyết áp, rồi vòng về lại tới Việt Nam tới tay bạn Hân ^^

Bạn Hân ngày đầu tiên làm kombucha, hồi hộp, bỡ ngỡ, run lắm, sợ làm hỏng thì phí mất mấy trăm ngàn tiền mua con scoby hữu cơ. Kia mà phải làm thôi, trà này chữa bệnh cho mình kia mà.

Làm rồi mới phát hiện ra là Kombucha dễ cực kỳ, đến nỗi lâu nay bạn Hân toàn nhờ ba bạn í (60 tuổi) làm giùm, và ba bạn ấy làm còn ngon lành hơn bạn ^^

Nay bạn Hân xin chia sẻ lại cách làm, công thức cho 3 lít trà kombucha:

- Bình số 1 - bình 5 lít, nước trà là 3 lít: là mẻ kombucha mới làm được vài ngày, con scoby nổi lên trắng trắng ở bề mặt. H có chừa 1 khoảng trống từ mặt nước tới miệng bình. Miệng bình có đậy lại bằng vải mùng, buộc dây chun và đậy nắp hờ.

- Bình số 2: là mẻ trà được 1 tháng (chính là f1), trà chua như giấm, và cứ để đó, scoby tiếp tục sinh sôi từng lớp mới và dày lên.

- Bình số 3, 4, 5... Là mẻ trà f1 đó, Hân cho vào bình khác, thêm táo mèo, me, nhàu, thơm vào ngâm (chính là f2).

1. Một số câu hỏi về cách làm trà kombucha

- Trà: lá chè tươi, lá trà khô, trà đen, trà trắng đều okie. Mỗi loại lá trà sẽ tạo ra 1 món kombucha có hương vị riêng.

- Đường: dùng đường tự nhiên: đường mía thô, mật mía, mật ong, mạch nha... Không dùng đường tinh luyện (đường trắng, đường phèn tẩy...).

- 3 ngày tự nhiên thấy nổi váng, là scoby mới sinh ra, nổi lên trên bề mặt.

2. Trải nghiệm về Kombucha

- Thời điểm có thể sử dụng: từ ngày thứ 7 hoặc thứ 10 trở đi (tùy nhiệt độ, nóng thì mau chua, nhanh có dùng hơn).

- Trà kombucha có đường. Chính xác là sau 7 - 10 ngày, trong trà vẫn còn đường chưa được lên men hết, khắc phục bằng cách cho ít đường trong lúc làm, và nên để lâu lâu, 2 tuần, 3 tuần hãy sử dụng. Uống mỗi lần 1 ít, không lạm dụng (50ml/lần, không quá 500ml/ngày)

- Trà kombucha để càng lâu càng chua, uống vẫn tốt như thường. Có lần mình đến quán ăn, gọi món trà kombucha gừng (30k cho ly trà tầm 200ml gồm trà + đá). Hút 1 phát tí sặc. Quá chua là chua. Thế là mình nhấm nháp từ từ, sau đó ăn salad ngon hơn bình thường. Trà hỗ trợ tiêu hoá thức ăn mà^^

- Trà có pH acid nhẹ, và dạ dày chúng ta cần acid để tiêu hoá thức ăn, acid còn diệt vi khuẩn HP nữa. anh bạn mình quen ở tp HCM kể rằng ảnh bị đau dạ dày do HP khá nặng, rồi ảnh uống kombucha thì đỡ hẳn (không dám nói là hết hihi). Lần đầu tiên uống có thể nghe cồn cào dạ dày, là do tình trạng dư acid tạm thời, chẳng sao cả. Hồi nhỏ, mỗi lần mình bị mụt, nhọt ở chân, ba toàn pha thau nước muối rồi rửa cái nhọt cho mình, đau thôi rồi luôn, mà cái nhọt khô và bớt cái rẹt. Dĩ độc trị độc thôi mà, hihi. Bạn có thể pha loãng ra, và uống từng tí 1.

- Nên tráng rửa bình thủy tinh bằng nước sôi, để kombucha xa bếp ăn, xa thiết bị phát wifi, lò vi sóng, xa nơi có hoá chất hoặc các món lên men khác.

3. KOMBUCHA có nhiều ứng dụng trong đời sống.

- Uống trước bữa ăn sáng, sau bữa ăn tối. Như động tác tráng, làm sạch dạ dày.

- Thêm vào nước ép, sinh tố, mang đi xa vẫn tươi ngon.

- Làm giấm trong món rau trộn, tạo vị chua.

- Ngâm các loại gia vị, thảo dược để bảo quản và tăng vị ngon: dứa, chuối, táo, lá hương thảo, củ dền, nhàu…

- Pha 1 muỗng canh vào 1 lít nước để súc ruột.

- Pha 1 muỗng canh vào nước, gội đầu, ngâm tắm. Da và tóc mềm, mịn hơn.

- Cho vào thùng bồ hòn làm enzymes tẩy rửa, giúp nhanh có dùng hơn.

- Pha vào nước sạch để rửa rau củ...

PHẦN 13 - VÌ SAO NÊN ĂN RAU CỦ QUẢ TƯƠI SỐNG - ENZYMES THẢI ĐỘC

Ở phần trước, mình có nói về trà kombucha thải độc, vì chứa nhiều lợi khuẩn và enzymes. Phần này mình sẽ kể 1 câu chuyện thú vị về kombucha cho các bạn nhé ^^

Me nhà mình trồng, đến lúc chín thành me kẹo rồi vẫn cực kỳ chua, ăn ê hết răng, nên mình đem ngâm với giấm kombucha (rất chua). Và hũ kombucha ngâm me sau 1 thời gian, rất ngọt và ngon!

Chua + chua = ngọt. Đó là 1 phản ứng hoá học. Nhờ enzymes trong kombucha và me chín phân giải các phân tử đường phức tạp thành phân tử đường đơn giản làm cho mình cảm nhận được vị ngọt. Điều này cũng tương tự như việc mình nhai cơm (nhạt) lâu thật lâu, thì enzymes có trong nước bọt chuyển hoá phân tử đường phức tạp trong cơm thành đường đơn giản, và ta cảm nhận được vị ngọt.

Vậy enzymes là gì mà hay vậy? Đó là các phân tử có nhiệm vụ xúc tác cho các phản ứng hoá học diễn ra trong cơ thể chúng ta, giúp chúng ta tiêu hoá thức ăn, giúp ta chạy nhảy, đọc sách, nghe nhạc, giúp gan bài tiết chất độc, giúp thận lọc máu, giúp tim bơm máu đến từng cơ quan... Và enzymes thì có hạn! Nghĩa là nếu chúng không biết bảo tồn, tiết kiệm enzymes, chúng ta đưa những chất độc hại vào người, thì đến 1 ngày nào đó, nguồn enzymes trong cơ thể bị cạn kiệt - như chiếc máy hết pin - cơ thể này phát sinh ra vô số bệnh tật - cao huyết áp, mỡ máu, tiểu đường, viêm nhiễm kéo dài, ung thư - và chết đi.

Việc cơ thể chúng ta tiếp xúc với độc chất từng ngày, từng giờ, từng phút giây... là điều không thể tránh khỏi. Việc chúng ta đang dần dần mất đi enzymes là điều hiển nhiên, nếu không ta sống bất tử mất. Nhưng làm thế nào để hạn chế điều này? Làm thế nào để tươi trẻ, để sống khoẻ mạnh lâu dài.

HÃY ĂN RAU CỦ QUẢ TƯƠI SỐNG - LÀ ĂN RAW - Là chế độ ăn mà mình đang áp dụng.

Trong trái cây chín, trong rau tươi rất giàu enzymes. Và những enzymes này sẽ mất đi khi chế biến ở nhiệt độ trên 40 độ C.

Khi bạn ăn miếng đu đủ chín, hay rau sống tức là bạn được cung cấp một số lượng lớn enzymes sẵn có để tiêu hoá chính các chất dinh dưỡng trong đu đủ, trong rau, bạn tiết kiệm được enzymes trong cơ thể mình, lại còn nhận thêm được rất nhiều enzymes mà cơ thể không thể tự tổng hợp được - trong đó có xenllulose - enzymes giúp tiêu hoá chất xơ hoà tan :)

Để hiểu thêm về enzymes, bạn có thể đọc thêm trong sách Nhân tố enzymes của bác sĩ Shinya, đang được bán ở tiki.vn với giá 79k này nè hehehe

https://tiki.vn/nhan-to-enzyme-phuong-thuc-song-lanh-manh-tai-ban-2018-p1622649.html?spid=1622651

Đoạn này, cho phép mình chia sẻ về chế độ ăn RAW VEGAN mà mình đang áp dụng. Hiện tại, mình đang áp dụng gần như là 100% RAW VEGAN - Ăn rau củ quả dưới dạng tươi sống toàn bộ, không ăn thức ăn đã nấu chín. Vì lí do thế này:

- Bảo tồn enzymes. Bệnh ung thư - tức là nguồn enzymes của mình đã cạn. Muốn sống lâu, nạp rau tươi :)

- Bảo đảm dinh dưỡng. Mình lấy ví dụ thế này nha. Vitamin C giúp tăng cường miễn dịch. Khoa học thống kê: Rau ngót rất giàu vitamin C với tỷ lệ 185 mg vitamin C trong 100 gam rau ngót TƯƠI. Vitamin C rất dễ bị thăng hoa (bay hơi) bởi nhiệt độ, vậy khi rau ngót nấu chín tới, chín vừa, chín mềm, vitamin C còn bao nhiêu, không ai thống kê được cả.

- Thải độc tối đa. Khi mình ăn 100% raw, cơ thể sẽ tự động đào thải độc tố từ tế bào ra. Việc của mình là vận động, chạy nhảy, chơi thể thao, súc ruột, uống nhiều nước để đào thải độc tố ra ngoài qua đường mồ hôi, nước tiểu, phân…

- Để tinh thần nhẹ nhàng, thanh thản. Lý do mà mình hay được mọi người khen là mạnh mẽ, nghị lực, lạc quan - là vì mình ăn RAW - mà trong bệnh ung thư, tinh thần là quan trọng nhất đúng không ^^

Vậy ăn RAW có dễ không? Cực dễ, và cực đa dạng. Ba má mình ở nhà vẫn ăn RAW - ăn trái cây chín - ăn rau sống - ăn gỏi, rau trộn - sinh tố - nước ép - uống nước chanh, nước dừa - ăn tảo - hạt ươi, hạt chia... Chính là ăn RAW rồi đó.

Ăn RAW cần lưu ý những gì:

• Chọn nguồn nguyên liệu sạch, trồng tự nhiên.

• Ngâm rửa rau củ quả bằng giấm ăn, muối biển... để hạn chế nhiễm khuẩn, nhiễm giun sán Sổ giun bằng cách ăn hạt bí sống, đu đủ chín, súc ruột, uống Ngũ vị thanh.

• Khi ăn RAW, có thể bạn sẽ gặp triệu chứng tiêu chảy, ba má mình hay nói là (mát). Không sao cả. Thời gian đầu, chưa quen, mình có thể thêm vào thức ăn 1 số loại có tính ấm, nóng như gừng, riềng, hành, tỏi, sả, nghệ... Nếu ăn các loại này chưa quen, hãy làm món Fire cider, rất ấm, nóng, diệt vi rút, vi khuẩn mà không hề cay tí nào. Cho vào nước ép, sinh tố, gỏi lại càng làm cho hương vị món ăn ngon và dễ tiêu hơn.

- Bữa sáng với đu đủ chín vắt chanh, nửa buổi có sinh tố tảo, hạt chia. Trưa ăn salad. Chiều uống nước ép.

PHẦN 14 - NHỊN ĂN, UỐNG NƯỚC ÉP - JUICE FASTING

Mùa thu năm 2017, tức là 1 năm sau khi phát hiện bệnh ung thư mô mềm dạng hốc. Khối u ở đùi tạm nằm yên, bớt nóng kể từ khi mình quyết tâm kiêng 100% tinh bột và đạm động vật. Lúc đó mình ăn 1 ngày 3 bữa, có rau trộn, nước ép xen kẽ... Cũng tạm ổn. Nhưng chưa đủ. Người vẫn còn mỏi mệt, tính khí thất thường, hay buồn nôn.

Tiếp tục nghiên cứu cách chữa bệnh. Nghe 1 vài lời truyền miệng, rồi đọc báo tiếng Việt viết về 1 vài nhân chứng mắc bệnh, nhịn ăn, uống nước lọc hoàn toàn trong mấy chục ngày mà chữa được. Rồi đọc được tiêu đề của cuốn sách Tuyệt thực đi về đâu... Đọc qua vài trang thấy hơi sợ, chưa có kinh nghiệm nhịn, chưa dám thử kiểu này. Nhân chứng quá ít, không có thông tin cụ thể, và không có số liệu thống kê về những trường hợp thất bại.

Rồi đọc qua tài liệu tiếng Anh, bên đó có nhắc tới nhiều kiểu nhịn: Nhịn không ăn không uống, nhịn ăn và chỉ uống nước lọc, nhịn cách quảng, và NHỊN ĂN UỐNG NƯỚC ÉP.

Trong đó nhịn ăn - không ăn hoàn toàn - chỉ uống nước ép rau - JUICE FASTING được đánh giá là an toàn, có khả năng thực hiện lâu dài hàng tháng, hàng năm nhất. Nhân chứng cụ thể rõ ràng. Có vẻ hay đó.

Tóm tắt lại nội dung là thế này: khi ăn rau củ quả tươi sống 100% thì cơ thể tự động thải độc. Chất độc sẽ được gan, thận bài tiết, đưa ra cơ ngoài, cần vận động cho máu lưu thông, bài tiết độc tố qua mồ hôi nữa. Mà người bệnh, như cỗ máy hết pin, năng lượng gần như cạn rồi, càng cần phải tiết kiệm năng lượng để dành cho gan, thận làm việc, cho tim đập, cho cơ bắp hoạt động.

Vấn đề là việc tiêu hoá thức ăn tiêu tốn đến 85% năng lượng của cơ thể.

Nước ép thì thấm trực tiếp qua mạch máu, qua thành ruột, tiết kiệm năng lượng nhất, lại vẫn đủ dinh dưỡng để thực hiện lâu dài.

Vậy thời gian nhịn là bao lâu? Ít nhất là 3 tháng cho lá gan hồi phục. 3 tháng, con số nghe có vẻ lớn nhỉ.

Thời điểm đó, mình không dám nhắc tới nhiều, vì nó khá là buồn, đằng sau mình, bao nhiêu bạn bè đã ngã xuống, cứ vài ngày thì nghe tin ai đó mất, những người bạn cách đó 1 thời gian còn nhắn tin động viên, chia sẻ chuyện ăn rau, chuyện súc ruột... một sáng đã ra đi. Còn mình, sống được 1 năm rồi. 1 năm đối với mình nó lớn lắm, khi mà mình cứ tưởng mình sẽ chết mấy lần rồi. 3 tháng, so với 1 năm, có là gì. 1 năm, so với những ước mơ của mình, thì có đáng là gì. Thà hi sinh 1 chút, khó khăn 1 chút, mà đạt được những

kết quả tốt đẹp về sau, thì có sao đâu.Thế là mình quyết định nhịn ăn, không ăn gì, ngoài uống nước ép và trà thảo dược. Lấy ngày 1/10/2017 làm mốc.

Và rồi làm một mạch 9 tháng liên tục, 1 tháng đầu chỉ có nước ép và trà, sau đó có thêm ít sữa hạt (không nấu chín). Qua 9 tháng đó mình lại vừa nước ép, vừa sinh tố, vừa salad xen kẽ. Vẫn đảm bảo ăn sống toàn bộ.

Mình hay đùa, là NẾU BẠN KHÔNG CHỊU NHẢY XUỐNG KHỎI ĐỈNH NÚI - BẠN SẼ KHÔNG BAO GIỜ BIẾT ĐƯỢC LÀ BẠN CÓ THỂ BAY !!!

PHẦN 15 - CHĂM SÓC CHO TÂM HỒN

Một gia đình có nhiều người, cùng sống trong 1 mái nhà, hít thở chung 1 bầu không khí, cùng uống chung 1 nguồn nước, cùng 1 chế độ ăn như nhau.

Nhưng có người bị bệnh ung thư, có người vẫn sống khỏe.

Tại sao vậy?

Chính là nhờ thái độ sống.

Thái độ sống tích cực, lạc quan, vui vẻ yêu đời... thì mang lại nhiều năng lượng, và năng lượng đó giúp cơ thể chữa lành bệnh tật.

Thái độ sống tiêu cực, hay buồn, chán nản, giận dỗi, sợ hãi, bi quan... sẽ lấy đi hết năng lượng của cơ thể => bệnh tật.

Đấy chính là điều mình nhận thấy, sau khi nhìn nhận lại bản thân trong thời gian qua.

Ngày trước mình sống khá là tiêu cực, lúc phát hiện, giai đoạn đầu chữa bệnh cũng vậy. Một thời gian sau, khi mình thay đổi thái độ sống, học cách suy nghĩ tích cực, thì sức khoẻ có những bước cải thiện và tốt dần lên.

Vậy nên hầu như ai cũng nói: bệnh ung thư, quan trọng nhất là tinh thần. Hay bạn trẻ hay nói: túm lại là cái thần thái hihi.

Vậy là cách nào để lạc quan, suy nghĩ tích cực.

1. Chế độ ăn uống lành mạnh.

2. Thiền.

3. Thể thao

4. Đọc sách tích cực

5. Tâm sự với người thân, bạn bè

6. Chia sẻ với cộng đồng.

Dạo này mình đang dành thời gian đọc sách, tâm sự với bạn bè và người thân, nên phần này viết ngăn ngắn về Món ăn tinh thần quan trọng của mình, ngoài rau củ quả, thì còn có SÁCH.

Những ngày tháng mắc bệnh, nói thật sự là mình không có như bây giờ. Khóc, buồn, nằm dài, than thở... Điều này, có lẽ những bạn bè nào có người thân trong nhà mắc bệnh sẽ hiểu rõ. Dù người bệnh, có được sự an ủi, động viên bao nhiêu, mà bản thân người bệnh không tự tin, không tự vực dậy chính mình. Thì kết quả cũng không được như mong muốn.

Mình trải qua rồi, nên mình hiểu. Hồi đó, mình nhờ sách nhiều lắm, mới vực lên được. Cuốn sách đầu tay mà mình mua ngay về đọc, là cuốn Cách nghĩ để thành công. Mình đọc, lấy bút gạch đầu dòng, tô điểm những lời khuyên, những câu mình cho là đúng đắn trong đó. Và ghi nhớ trong đầu để học tập theo.

Những nội dung ghi trong sách, đơn giản, dễ hiểu, là lời động viên, lời khẳng định giúp mỗi chúng ta tự tin vào năng lực của bản thân, từ đó khơi dậy sự mạnh mẽ tiềm ẩn sâu bên trong mỗi người. Như chắp thêm đôi cánh nghị lực để ta đủ sức đương đầu và vượt qua những khó khăn trong cuộc sống.

Mình đọc cuốn này lần đầu, rồi vài tháng sau, cần năng lượng tích cực, lại mở ra đọc lại. Mỗi lần đọc, lại cảm thấy như mới, vì mỗi hoàn cảnh, lại có 1 cách nhìn nhận khác nhau :). Tới thời điểm này, vô cùng biết ơn tác giả Napoleon Hill, biết ơn những người đã tạo điều kiện cho mình được biết, được cầm sách trên tay. Sẽ thật tiếc nếu không chia sẻ những gì hay ho từ sách đến mọi người. Hihihi.

Link mua sách (79k) https://tiki.vn/cach-nghi-de-thanh-cong-think-grow-rich-p357935.html?spid=16196217

P/S: Bạn nào ở Quảng Ngãi, muốn đọc sách thì nhắn mình nha, mình hiện chỉ có một cuốn, nhưng mình thích cho chia sẻ sách đến bạn bè. Những điều tốt đẹp, nên được nhân rộng và lan tỏa.

PHẦN 16 - BỔ SUNG CHẤT BÉO - DẦU ÉP LẠNH

Chế độ ăn mình đang áp dụng, là kiêng 100% tinh bột + đạm động vật. Mới đầu, khi nghe đến việc không ăn tinh bột và đạm động vật, mình cũng có chút hoang mang, là cơ thể sẽ lấy năng lượng từ đâu?

Và rồi nhớ ra, ngoài việc sử dụng đường, tinh bột, đạm trong thực vật, thì cơ thể còn sử dụng chất béo để tạo năng lượng.

Ngoài tạo năng lượng, chất béo còn là nhân tố hình thành nên các mô, đặc biệt là não. Chất béo còn giúp hấp thu các vitamin A, D, E, K... (các vitamin này chỉ tan trong chất béo, không có chất béo, cơ thể không hấp thu được).

Tuy nhiên, việc bổ sung chất béo cần đúng cách, nếu sai cách thì lợi bất cập hại.

Phần này, mình xin chia sẻ về cách mình bổ sung chất béo vào chế độ dinh dưỡng, thông qua các loại dầu ăn.

1. Cần biết về 2 loại chất béo thiết yếu, là omega 3 và omega 6. Nếu tỷ lệ omega 3 : omega 6 = 1:2 => tác dụng kháng viêm rất tốt. Ngược lại, quá cao omega 6 và thấp omega 3, lại gây viêm.

Loại dầu ăn có hàm lượng omega 3 : omega 6 hoàn hảo nhất, là dầu gai, được ép từ hạt của cây gai dầu.

2. Cần biết về acid lauric, có tác dụng diệt virus cùng nhiều loại vi sinh vật gây bệnh khác như men, nấm, vi khuẩn, ký sinh trùng, nấm mốc.

Acid lauric rất giàu trong dầu dừa (và sữa mẹ nữa ^^). Dầu dừa rất dễ tiêu hoá, được cơ thể sử dụng làm năng lượng 1 cách nhanh chóng, giúp diệt nấm candida và các loại vi khuẩn có hại, đặc biệt còn giúp giảm cân.

3. Một loại acid béo quan trọng khác là omega 9.

Dầu oliu rất giàu omega 9, giàu chất chống oxy hoá.

4. Chọn dầu ăn.

- Tất cả các loại dầu ăn, đều nên chọn loại ÉP LẠNH - CÓ CHỮ COLD PRESSED (gạch đỏ trong hình) - tức là trong quá trình làm ra dầu, nhiệt độ được giữ ở mức thấp, do đó giữ lại tối đa hàm lượng dinh dưỡng, các acid béo và chất chống oxy hoá trong dầu. Và nên chọn loại dầu đựng trong chai tối màu (hạn chế bị oxy hoá), chọn loại hữu cơ - có chữ ORGANIC để tránh chất bảo quản và nguyên liệu biến đổi gen.

- Việc sử dụng dầu để chiên xào, là không nên. Các loại dầu khi nấu ở nhiệt độ cao, sinh ra độc tố, gây ung thư. Đặc biệt là người trực tiếp nấu ăn, hít phải dầu bốc hơi lên thì có nguy cơ cao mắc ung thư phổi.

- Chỉ có dầu dừa là an toàn để chiên xào, tuy nhiên, không khuyến cáo. Vì mất chất, hơn nữa ăn dầu chiên xào ở nhiệt độ cao, gây viêm họng, đau họng, ho khan (trải nghiệm cá nhân mình khi đi ăn ngoài, ăn thức ăn có dầu chiên là mình cảm thấy khé cổ và ho).

- Có thể rưới trực tiếp lên đĩa rau trộn, cho dầu vào sinh tố, hoặc cho dầu vào nước ép đều được.

5. Các nguồn bổ sung chất béo khác

- Quả bơ - giàu omega3 và omega 9

- Nước cốt dừa không nấu, cơm dừa tươi (có dầu dừa), thơm ngon.

- Dầu hạt sachi

6. Một số loại dầu khác

- Dầu phộng - làm từ đậu phộng. Đậu phộng dễ gây dị ứng (viêm xoang, viêm mũi dị ứng), trong đậu phộng mốc có aflatoxin, độc tố gây ung thư gan, không bị phân hủy khi nấu chín ở nhiệt độ cao. Việc mốc hay không mốc, khó mà kiểm tra được, nên không nên dùng.

- Dầu mè: tỷ lệ omega 6 cao, không khuyến khích.

Những điều ghi trên mình học từ sách này https://tiki.vn/ung-thu-su-that-hu-cau-gian-lan-va-nhung-phuong-phap-chua-lanh-khong-doc-hai-p2796917.html?src=search và kinh nghiệm cá nhân của mình, học, thực hành theo, cảm nhận và đánh giá đúc kết ra được, xin chia sẻ lại.

PHẦN 17 - TRÁNH NẠP ĐỘC - SỬ DỤNG CHẤT TẨY RỬA TỪ THIÊN NHIÊN

Hằng ngày, chúng ta nạp vào cơ thể bao nhiêu là chất độc.

Không khí ô nhiễm, nước bẩn, thức ăn bẩn, và những chất độc đến từ những thứ chúng ta sử dụng hằng ngày: nước rửa chén, nước giặt đồ, nước lau sàn, dầu gội đầu, kem đánh răng, nước hoa, kem chống nắng.

Muốn biết trong những chất tẩy rửa công nghiệp, sản phẩm tạo mùi kể trên chứa những chất cực độc nào, và tác hại khủng khiếp của chúng đến với sức khoẻ ra sao? Bạn có thể đọc ở sách Ăn bẩn sống lâu của Bác sĩ Axe, giá 94k. Ai cũng nên đọc để có thể bảo vệ bản thân và gia đình. https://tiki.vn/an-ban-song-lau-p6683795.html

Phần này mình sẽ nói về cách mà mình bảo vệ cơ thể mình bằng cách sử dụng chất tẩy rửa từ thiên nhiên.

Ban đầu mình cũng có chút thắc mắc, là chất độc vào cơ thể như thế nào? Câu trả lời, là chất độc có thể thấm vào da, thấm vào lỗ chân lông, thấm vào nang tóc vào sâu trong cơ thể. Còn chất tạo mùi, sẽ theo không khí vào sâu trong phổi, phá hủy tế bào, sinh đột biến, bệnh tật, ung thư…

Có 2 cách để giải quyết vấn đề.

- 1 là mua những sản phẩm làm sẵn, từ thiên nhiên. Bạn có thể gõ vào google: nước rửa chén sinh học, hữu cơ, tự nhiên, xà phòng giặc hữu cơ... Sẽ ra quá trời sản phẩm.

- 2 là TỰ TAY LÀM bằng cách sử dụng những thứ có sẵn quanh bạn. Tiết kiệm, an toàn, bảo vệ môi trường.

Mình xin chia sẻ cách làm của mình. Mình chọn cách 2, mua trái bồ hòn về làm nước giặt đồ, nước rửa chén, nước lau nhà + sử dụng bồ kết làm nước gội đầu.

PHẦN 18 - TRÁNH XA HOÁ CHẤT - ENZYME TẨY RỬA TỪ TỰ NHIÊN

Làm thế nào mà mình sống sót được qua 2 năm. Đó là 1 hành trình dài, tới thời điểm hiện tại, cũng gọi là tạm ổn - Để có được chữ tạm ổn đó, mình đã làm rất nhiều thứ - không phải mỗi chế độ ăn kiêng 100% đạm động vật và tinh bột, không phải chỉ có tập thể thao điên cuồng, không phải mỗi việc mang ba lô đi tìm thầy để học thiền. Mọi thứ đều cần phải thay đổi, thật tích cực vào.

Bên cạnh việc tích cực thải độc, thì tránh nạp chất độc vào cũng rất quan trọng nhé ^^

Mà chất độc thì khắp mọi nơi, như mình đã kể ở phần trước, mà đôi khi, vì thói quen, vì những video quảng cáo đầy hấp dẫn, mà chúng ta vô tình tiếp thêm chất độc vào người.

Mình thấy sàn nhà dính thức ăn, mình cho đó là bẩn, mình ra siêu thị mua chai nước hơn 100k thơm sực nức về lâu, mà không biết rằng nước thơm ấy mới chính là "bẩn", gây ra bệnh đường hô hấp cho mình.

Mình thấy tay mình dơ, sợ nhiễm vi khuẩn, mình dùng xà phòng sát khuẩn để rửa tay, mà không ngờ rằng việc đó làm hỏng đi hệ lợi khuẩn trên da, khiến mình dễ mắc bệnh nhiễm trùng hơn.

Thực tế nghe có vẻ đáng sợ, tuy nhiên, nếu mình biết cách làm ra sản phẩm thay thế từ tự nhiên - thì mọi việc bắt đầu đơn giản rồi đây :)

Phần này, mình xin được chia sẻ về ENZYMES TẨY RỬA TỰ NHIÊN.

Tóm tắt là: chúng ta dùng trái BỒ HÒN - có chứa chất SAPONIN - được coi như là xà phòng tự nhiên, tạo bọt, có tính tẩy rửa. Trái bồ hòn được đem lên men, tạo ra dung dịch có bọt, có tính acid nhẹ, giàu lợi khuẩn, có tác dụng tẩy rửa, diệt vi khuẩn có hại, cung cấp vi khuẩn có lợi.

CÔNG THỨC: GỒM 3 bước, mình dùng hình vẽ để minh hoạ, bạn có thể áp dụng tùy ý theo tỷ lệ nhé.

🌲🌲🌲🌲Bước A

- 1 kg bồ hòn, đun sôi liu riu 30 phút - 1 giờ, để nguội.

- 1/2 chén đường nâu nhỏ/mật mía…

- 1/2 chén muối biển.

- 1 cốc lớn kombucha, có scoby nữa thì càng tốt.

- Vỏ cam, vỏ chanh, vỏ dứa (càng nhiều càng thơm)

🌲🌲🌲🌲Bước B

- Cho tất cả nguyên liệu ở bước A vào thùng.

- Thêm nước vào cho đủ 5 lít. Cần chừa 1 khoảng trống 10 cm từ mực nước tới miệng thùng.

- Đậy nắp lại.

- Chờ 7 ngày - 2 tháng thì mở nắp ra, múc dung dịch enzymes, rây qua rổ, rá... Lấy phần nước lọc ra, cho vào chai lọ dùng dần

🌲🌲🌲🌲 Bước C - Sử dụng

- Nước enzymes này cực kỳ thân thiện cho môi trường, an toàn cho da tay, giặt áo quần sáng màu được, rửa chén sạch kin kít, lau sàn láng o. Nước rửa tưới cây ok, mùi thơm nhờ vỏ cam chanh, dùng rất thích.

- Dùng làm nước rửa tay bao sạch.

- Pha loãng để tắm.

🤧🤧🤧 Một số thắc mắc nho nhỏ, đều là những thắc mắc của mình ngày xưa, và mình giải đáp được rồi, xin ghi lại hehe.

- Mua bồ hòn ở đâu: gõ lên facebook từ "bồ hòn" => xuất hiện người bán.

- Giá bồ hòn chênh lệch, từ 130k => 200k/kg. Tùy quả già hay non thôi, mua đại đi, loại nào cũng được, có xài cái đã ^^

- Có cần kombucha không? Có thì tốt hơn không có.

- Vì sao cần nấu bồ hòn? Giúp nhanh ra bọt. Nấu càng lâu, càng ra nhiều bọt.

- Thời gian ủ. Ủ càng lâu càng nhiều bọt. Tốt nhất là làm nhiều mẻ nối đuôi nhau, để có xài liên tục.

- 1kg bồ hòn dùng được bao lâu. Tùy vào nhu cầu sử dụng => 2 tháng đến 1 năm.

PHẦN 19 - NHỊN ĂN THANH LỌC CƠ THỂ - GIẢM CÂN - JUICE FASTING

Trong hành trình chữa bệnh của mình, thì "NHỊN ĂN" là phần bắt buộc phải thực hiện.

🏵🏵🏵🏵Vì sao cần nhịn ăn? 🏵🏵🏵🏵

- Cơ thể nhận nhiều độc tố, tích tụ dưới dạng mỡ. Mỡ ở gan, mỡ bao quanh nội tạng, mỡ dưới da... Lâu ngày sinh ra vô số bệnh tật - tiểu đường - ung thư - bệnh tự miễn - viêm nhiễm kéo dài - suy thận - xơ gan…

- Khi nhịn ăn, cơ thể lấy đốt cháy mỡ làm năng lượng => tiêu mỡ, giảm cân.

- Độc tố được giải phóng vào máu, mình uống đủ nước, vận động, thụt tháo đại tràng để đẩy độc tố ra => Thải độc, các cơ quan hồi sinh, tăng tế bào gốc, cơ thể khoẻ mạnh.

🏵🏵🏵🏵Cần lưu ý những gì🏵🏵🏵🏵

✿Tắm nắng, giúp thư giãn, có thêm năng lượng, vitamin D, thời gian tốt nhất là 8 giờ sáng đến 4 giờ chiều.

✿ Uống đủ nước - có thể là nước lọc, hoặc nước ép rau. Lượng nước tối thiểu/ngày tính nhanh là lấy cân nặng x 30 = thể tích. Ví dụ: 1 người 40kg x 30 sẽ được 1200ml. Trời nóng, tập thể thao, đổ mồ hôi nhiều thì uống thêm. Chia nhỏ lượng nước thành nhiều lần, 200 - 250ml/lần.

❀Hít thở không khí trong lành, giàu oxy. Tập bài tập thở 4 2 1, giúp hỗ trợ lưu thông bạch huyết, đẩy độc tố ra ngoài.

❁Dùng rau củ quả tươi sạch để ép nước, uống nước lọc, không chứa florua, clorua. Nên dùng các loại rau giàu dược tính: Sâm, mã đề lợi tiểu, bồ công anh, diệp hạ châu, diếp cá... Ép nhiều chanh. Ép thêm gừng, tỏi, nghệ, sả...

✿Ngủ đủ giấc, nghỉ ngơi. Khi nhịn ăn, người có bệnh nặng, nhiều độc tố, thì càng cần dành thời gian nghỉ ngơi, để tập trung năng lượng cho các cơ quan đào thải độc tố.

❀ Vận động: khí công, đi bộ, yoga kéo dãn cơ thể, vẫy tay dịch cân kinh, nhảy trampoline để lưu thông bạch huyết. Tùy theo tình trạng sức khoẻ từng người mà dành

thời gian luyện tập phù hợp. Chia nhỏ thành nhiều lần trong ngày. Có thể mát xa, xông hơi hỗ trợ đối với bệnh nhân nặng.

Thời gian nhịn ăn. Có thể 1, 3, 5, 7 hay 10 ngày, 1 tháng, 3 tháng, 9 tháng, 1 2 năm tùy vào tình trạng sức khoẻ và sự quyết tâm của mỗi người. Mức trung bình mà mình đưa ra là 1 tháng, người bệnh thì 3 tháng, và tốt nhất là cứ 3 năm tuổi đời = 1 tháng nhịn ăn.

- Nhịn ăn an toàn. Yên tâm là với 1 chiếc máy ép tốt, nguồn rau củ quả sạch, đa dạng, thì bạn vẫn đảm bảo cung cấp được dinh dưỡng cho cơ thể.

- Nhịn ăn có gầy không? Tất nhiên là sẽ gầy. Mỡ là độc tố, và hết độc thì hết mỡ. Cơ thể sạch sẽ, tiêu hoá thức ăn tốt hơn, vận động => có cơ bắp săn chắc.

- Cần lên kế hoạch cụ thể, nói trước với người thân, bạn bè để tránh nguy cơ bị dụ đi ăn, dụ đi làm vài ly, dụ ăn cho mập... Làm nhụt chí anh hùng. Mỗi lần như vậy, hãy tưởng tượng đến tương lai huy hoàng, là mình sống mạnh khoẻ, trẻ lâu, dáng đẹp như người mẫu để lấy động lực.

- Và cuối cùng, nhớ thụt tháo đại tràng đều đặn hằng ngày nhé. Tác dụng 1 + 1 = 10 luôn í ^^

PHẦN 20 - DẤU HIỆU MẮC BỆNH - THẢI ĐỘC KHÔNG BAO GIỜ LÀ SỚM

Hôm rồi, Hân mới tìm được hình chụp mình năm 22 tuổi, tức là 2 năm trước khi phát hiện bệnh.

Ây dà, nhìn cũng lung linh chứ bộ. Tóc dày và đen mướt, da trắng mịn hiếm khi thấy mụn, hay được khen là múp múp, trắng trẻo, môi đỏ đáng yêu. Lại còn được nhiều bạn trai tán tỉnh hihihi

Nhìn mướt mát vậy sao mà bệnh nặng vậy trời? Hông lẽ do năm cuối đại học áp lực căng thẳng, thức đêm viết luận văn? Hay do năm cuối đi giải lao ngoài quán xá nhiều, hay do năm đó là lần đầu tiên duỗi tóc, hay lần đầu tiên đi trám răng? Hay do năm đó bắt đầu dùng son môi và đánh chút phấn? Hay đoạn đó hay xài lăn khử mùi?

Cũng không phải!

Căn bệnh ung thư mà Hân đang mắc phải, tên nó là Sarcoma mô mềm dạng hốc, 1 loại cực kỳ hiếm gặp và độ ác tính cũng cao nhất luôn. Hân phát hiện 1 cách tình cờ. Đêm nằm ngủ, linh tính mách bảo sao sao í, sờ tay lên đùi. Ý dà, sao cơ đùi bên này có cái gì lạ lạ, ấn ấn xoa xoa, và nó lòi ra cục ung thư hehehe

Theo y văn, thì loại ung thư này thường xuất hiện ở người trẻ, có thể khởi phát từ giai đoạn bào thai, hoặc dậy thì. Thế là ít nhất khối u cũng mất tầm 10 năm từ lúc hình thành cho tới lúc Hân sờ được nó. Bệnh phát triển nhanh hay chậm, là do những lối sống không phù hợp + tấp độc chất nhiều dồn dập như Hân kể trên, mà nó mau lớn để Hân sờ thấy thôi.

Có nhiều bạn hỏi Hân là: trước khi phát hiện ung thư, Hân có dấu hiệu gì. Hân trả lời vô tư: hồi đó Hân khoẻ lắm, chạy nhảy bình thường, ăn uống vô tư. Rồi Hân suy nghĩ lại, và phát hiện là mình lúc đó chẳng hề khoẻ một tí nào, nhiều bệnh lắm chớ, mà Hân nghĩ nó là chuyện nhỏ nên cứ bỏ qua, làm lơ luôn. Lúc này mà liệt kê lại thì thành 1 danh sách:

- Viêm họng mãn tính (viêm họng hạt)

- Viêm dạ dày

- Táo bón nặng

- Viêm đại tràng, trĩ, tiêu chảy kéo dài

- Dư cân: mỡ nhiều lắm, nhất là mỡ bụng, mỡ ở bắp tay, lưng, cổ

- Viêm cánh hihihi

- Đau bàn chân

- Cảm xúc thất thường, hay buồn bã, than vãn, cảm thấy cô đơn.

- Chàm, viêm da dị ứng

- Khó ngủ

- Rối loạn nhịp tim, thỉnh thoảng lên cơn tức ngực, tim đập nhanh.

- Phong thấp: đổ mồ hôi tay chân

- Cận + loạn thị, hay vấp té + mờ mắt mỗi sáng ngủ dậy

- Đau bụng khi đến tháng

- Đau cột sống thắt lưng

…

Hihihi, tự nhiên viết tới đây cũng ngượng chứ bộ, không không lại đi vạch áo cho người xem lưng thế này 😁😁😁

Kia mà sự thật thì là như vậy mà, ý Hân muốn chia sẻ ở phần này, là Không nên chủ quan với sức khoẻ, đừng đợi tới lúc cầm tờ giấy chứng nhận Tử hình rồi mới tỉnh ngộ từ từ. Bắt tay vào chăm sóc sức khoẻ đi thôi, sống lành mạnh đi thôi.

🎉🎉🎉Vậy bắt đầu từ đâu đây? - Súc ruột - Ăn rau - Uống nước ép rau.

🤔🤔🤔Vì sao Hân lại tự tin khuyên bạn Súc ruột, ăn rau, uống nước ép? Vì sao Hân lại maketing cho RAW VEGAN nhiều vậy, bởi vì nhờ nó mà Hân đã hầu như thoát khỏi cái danh sách kể trên.

PHẦN 21. MUA HÀNG HỮU CƠ TỪ MỸ

Trong quá trình chữa lành bệnh tật - thức ăn sạch, HỮU CƠ, tinh khiết - là một điều VÔ CÙNG QUAN TRỌNG.

Đó là nguyên tắc hàng đầu của những người mình học theo. Và có một vấn đề, là họ ở Mỹ. Mình ở Việt Nam, có những món họ bày, mà mình không kiếm được hàng sạch ở Việt Nam, thì biết làm sao?

🎊🎊🎊 Mua những món hàng đó bằng cách lên website AMAZON.COM, đây là trang web bán lẻ, uy tín hàng đầu của Mỹ. Họ bán online, có hình ảnh sản phẩm, mô tả chi tiết, có người mua nhận xét món hàng.

- Mình vào amazon.com, gõ " Tên món mình cần bằng tiếng Anh + organic" = ra hàng loạt, mình chọn món, từ nào không hiểu thì dùng https://translate.google.com/ dịch từ Anh sang Việt.

🤧🤧🤧 Chọn được món hàng rồi, làm sao đem nó về Việt Nam?

- Tự đặt => qua cửa hải quan, hàng bị thu, vỡ, rách hàng hoá.

- Nhờ ai đó ở Mỹ về xách tay hộ => lấy gì đảm bảo người ấy sẽ đem về kịp, đều đặn, đúng món bạn cần.

- Nhờ công ty mua hộ => an toàn, uy tín, có hoá đơn rõ ràng.

💐💐💐 Chọn công ty nào?

- Mình vào https://www.google.com.vn/ , gõ từ khoá " Mua hộ hàng Mỹ", sẽ hiện ra 1 loạt trang web của các bên nhận mua hộ.

- Chọn công ty. Gửi link món hàng mình muốn mua. Bên công ty báo giá. Mình chuyển tiền cho bên công ty mua giùm món hàng ấy, mang nó từ Mỹ về Việt Nam và gửi về tận nhà cho bạn.

- Chọn công ty nào? Hiện có rất nhiều công ty, đơn vị nhận mua hộ Giaonhan247.com, hopnhat.vn, gido.vn, fado.vn... mình từng mua ở nhiều công ty, nhờ xách tay, nhờ người mua hộ => kết luận: không nên mua dài dài ở một công ty, 1 người nào, nên mua nhiều chỗ, có kinh nghiệm + phương án lựa chọn giá cả phù hợp.

- Giá tiền mua hàng tính như thế nào?

= Giá niêm yết trên website, tính bằng Đô la, bạn nhân với tỷ giá ngân hàng (tầm 23,5 - 24 tùy theo ngày) sẽ tính được tiền Việt Nam + giá vận chuyển từ Mỹ về + thuế (tùy món hàng, tùy công ty).

- Nếu mình không rành cách dùng máy tính, chuyển khoản... CẦN TỰ THỰC HIỆN CHO QUEN, vài lần sẽ dễ như đi chợ. Hoặc cầm điện thoại lên, aloo cho bạn bè, con cháu, nhờ giúp đỡ liền. Bọn trẻ bây giờ lanh lẹ công nghệ thông tin lắm hehehe.

PHẦN 22 - TRỒNG - XIN - MUA RAU SẠCH ???

Dạo này mình bắt đầu quen nhiều bạn bè mới, và mọi người đều hứng thú với chế độ ăn RAW VEGAN, muốn ăn nhiều rau hơn để bảo vệ sức khoẻ.

Trò chuyện với mọi người nhiều, mình nhận ra nỗi lo chung mà hầu hết ai cũng có, là tìm nguồn rau sạch ở đâu?

Điều này mình đã trải qua rồi. Ngày mình bắt tay vào kiêng 100% tinh bột + đạm động vật, chỉ uống nước ép từ rau của quả, mình không có được "giỏi" như bây giờ. Đoạn đó là mùa đông, trời mưa suốt mấy tháng, lũ lụt, tắc đường, mình ở 1 huyện nhỏ miền Trung. Kiếm rau sạch vô cùng khó. Vậy mà mình cũng cầm cự được, chỉ uống nước ép rau suốt 9 tháng, và sống được 3 năm rồi nhé :)

Giờ, nhờ được người thân và bạn bè giúp đỡ, trồng rau sạch, được cho rau vườn, được bạn bè giới thiệu cùng rủ mua rau sạch từ xa về... Mình luôn cảm thấy mình may mắn, và hôm nay, xin viết phần 22 về RAU - chia sẻ lại kinh nghiệm cá nhân của mình nhé.

1. TRỒNG RAU

- Hãy bắt đầu trồng loại rau XỊN NHẤT - BỔ NHẤT - chính là CỎ LÚA MÌ.

+ Cỏ lúa mì là siêu thực phẩm, uống vào siêu khoẻ, tinh thần vui vẻ lắm. Bằng chứng là mình vừa uống ly nước cỏ lúa mì xong, và tự nhiên chỉnh áp thêm trái tim, vương miệng các kiểu rồi cười ha hả một mình nè hí hí hí

+ Cỏ lúa mì - hình dáng như cây mạ (lúa non), nhưng không phải cây lúa nhé. Cây trong cái ly mình cầm trên tay í ^^

+ Loại này chỉ cần mua hạt giống về, trồng như trồng cây mạ ấy, 7 ngày là thu hoạch. Xay bằng máy xay sinh tố ngon ơ.

+ Chi tiết về loại hạt giống, cách trồng cỏ lúa mif, xin đọc ở album Trồng cỏ lúa mì siêu dễ trong facebook mình.

- Trồng các loại rau khác:

+ Nếu nhà ở thành phố, không có nhiều không gian: ngoài cỏ lúa mì, bạn trồng thêm rau sam, xà lách xoăn, rau ngót, cải rổ (ra chợ mua rau sam về, lấy hạt rải, hoặc đến tiệm hạt giống mua hạt rau sam, hạt cải rổ) + cải xoăn (cải kale). Hạt giống Kale mình mua ở bạn Đại Ka Dương Quá, trồng hợp với khí hậu nóng, dễ trồng, cây lâu ngày, bẻ lá ăn dần.

+ Nhà có vườn rộng: tha hồ trồng sam, dền, mã đề, rau má, bầu đất cải xoăn, cải rổ, dưa leo, ngò, gừng, xà lách, tầm bóp, lạc tiên, xà lách nhật, chùm ngây…

+ Một vài địa chỉ xin cây con/hạt giống/cây thuốc vô cùng xịn ở facebook, là nhóm Thích trồng cây, mọi người ở đây đều rất nhiệt tình, bạn xin vào nhóm, post bài nói rõ là mình mắc bệnh, cần cây gì để chữa bệnh, sẽ có người tặng https://www.facebook.com/groups/thichtrongcay/

2. XIN RAU

- Ở thành phố thì mình không biết, còn ở quê, bạn gọi điện cho bà con, chạy qua hàng xóm, ới đứa bạn thân và nói rõ: có rau gì trồng ngoài vườn, không dùng phân bón hoá học + không phun thuốc trừ sâu, rau mọc dại cũng được: sam, dền, bồ ngót, mã đề, rau má, bầu đất, dưa leo, ổi, dứa ... Xin cho tôi tất, tô cần rau để thải độc, chữa bệnh ...

3. MUA RAU

- Nếu ở 2 đầu cầu Hà Nội, Sài Gòn, Bình Dương, bạn có thể dễ dàng mua rau hữu cơ ở các cửa hàng rau hữu cơ. Bạn lên facebook, gõ từ khoá "rau hữu cơ", hoặc vào google.com.vn, gõ "rau hữu cơ" +"nơi bạn ở" => ra một loạt cửa hàng.

- Lần đầu tiên đến cửa hàng rau hữu cơ, bạn sẽ tròn mắt ngạc nhiên: ôi sao dưa leo ở đây giá gấp mấy lần chợ + siêu thị... Vì trồng được cây rau, mà khong phun xịt, không phân hoá học đâu phải dễ, nên giá sẽ hơi bất ngờ cho bạn 1 tí. Yên tâm đi. Rau sạch, ngon, bạn ăn sẽ khoẻ. Và khi bạn không ăn tinh bột, không ăn đạm động vật, tiền sẽ dư ra đủ cho bạn mua rau hữu cơ :)

- Và mọi thứ sẽ ổn thôi, khi bạn thu hoạch được cỏ lúa mì, thu hoạch được lá cải xoăn... Bạn sẽ thấy êi, tôi thành nông dân thứ thiệt rồi, rau ở khắp mọi nơi, cả nhà ăn không hết, mang đi trao đổi với hàng xóm, mọi thứ sẽ tuyệt vời hihihi.

PHẦN 24 - NÉ XA ĐƯỜNG TINH LUYỆN - TIÊU THỤ ĐƯỜNG TỰ NHIÊN

Khi mình nói với bạn bè là mình không ăn 100% tinh bột, ai cũng tròn mắt ngạc nhiên, và hay hỏi là, không ăn đường làm sao sống, không có đường thì làm sao não hoạt động.

- Não cũng cần đường để hoạt động, nhưng với lượng rất ít, và chế độ ăn RAW VEGAN vẫn đảm bảo được.

- Các cơ quan khác có thể lấy năng lượng từ chất béo và protein. Và chế độ RAW VEGAN vẫn đảm bảo được 2 thành phần này.

VẬY LẤY ĐƯỜNG TỪ ĐÂU?

- Đường có trong chất xơ hoà tan có trong rau củ. Trong trái cây chín và rau củ tươi sống (không nấu chín) có enzymes giúp cơ thể tiêu hoá được chất xơ hoà tan làm năng lượng.

- Đường có trong mật ong: mật ong, có đường, có enzymes, có tính kháng sinh, nên tốt cho sức khoẻ, nhưng chỉ dùng với lượng vừa phải. Nên kết hợp với các loại thảo dược khác như gừng, tỏi, nghệ, diệp lục trong rau xanh.

- Trái cây chín cũng có đường, và trái cây rất giàu enzymes, chất xơ, có loại còn giàu protein như sầu riêng, lê ki ma... Nên ăn trái cây trực tiếp với lượng vừa phải, hoặc xay sinh tố với rau lá xanh, tảo , dầu ép lạnh. Chất béo, chất xơ và protein sẽ làm chậm tốc độ giải phóng đường trong máu. Không nên ép trái cây trừ 1 số loại ít ngọt (táo, ổi, dứa, lê ...), làm đường máu tăng nhanh.

- Nước mía tươi: có đường, giàu khoáng chất. Nên kết hợp nước mía với cốt dừa, sầu riêng... giúp hạn chế việc tăng đường máu.

MỘT SỐ LOẠI ĐƯỜNG THAY THẾ?

- Ngọt ngào làm cho món ăn thêm hấp dẫn, ngon miệng. Nhưng cần kiêng đường, thì phải làm sao?

+ Dùng đường ăn kiêng: đường cỏ ngọt, si rô lá phong, Si rô sâm yacon, đường từ quả la hán.

+ Dùng mật ong, quả chà là, nước mía để tạo ngọt.

+ Một số thức ăn lên men, cần sử dụng đường? Hãy dùng nước mía, mật mía, đường mía thô, đường thốt nốt - là đường tự nhiên, giàu khoáng chất.

- Đối với trường hợp bệnh nặng, ít vận động, cần tiết kiệm năng lượng, thì không nên dùng đường, kể cả đường ăn kiêng. Chỉ cần đường trong nước ép rau là đủ. Nếu cần, có thể dùng đường chiết xuất từ la hán quả - loại này bổ khí - an toàn và tốt cả cho người có bệnh nặng.

- Tuyệt đối không dùng đường tinh luyện, đường trắng. Các loại đường này được tinh chế rồi, nên không còn khoáng chất, lại có chất tẩy công nghiệp. Khi bạn tiêu thụ đường tinh luyện - không có enzymes, không có khoáng => cơ thể sẽ bù trừ bằng cách lấy enzymes của cơ thể ra, lấy khoáng của coe thể ra để trung hoà ====> dần dần, tụy hoạt động quá tải, hết enzymes nên gây tiểu đường, xương mất khoáng nên gây loãng xương + 1 loạt các bệnh khác, nặng nề nhất là ung thư.

- Đường chiết xuất từ quả la hán, dùng được lâu và tiết kiệm (túi đỏ)

Link mua tại Mỹ
https://www.amazon.com/dp/B00EUF5N1C/ref=tsm_1_fb_lk?th=1&psc=1

Cách mua hàng Mỹ, bạn xem ở phần trước nhé :)

- Trái cây chín

- Mật ong rừng (giàu phấn hoa - là nguồn protein và enzymes dồi dào)

- Chà là, thỉnh thoảng mới dùng, để làm sốt, xay sinh tố…

PHẦN 25 - MUỐI TINH LÀ ĐỘC CHẤT

Vài ngày trước, mình bị ốm vì một lí do khá là ngớ ngẩn, liên quan đến biển và muối. Vì vậy, mình xin được chia sẻ một số trải nghiệm của mình về muối - gia vị không thể thiếu hằng ngày, nhưng chính là thứ mà chúng ta hay chủ quan nhất mà vô tình làm tổn hại đến sức khoẻ.

Chủ đề muối, sẽ khá dài, nên mình sẽ viết thành nhiều phần. Phần này nói về muối tinh.

Trước tiên, cần biết muối tinh là gì cái đã nè. Muối tinh, tức là muối không phải là tự nhiên. Là muối đã được đem qua tinh lọc, tẩy trắng bằng hóa chất, loại bỏ các khoáng chất tự nhiên, chỉ còn lại mỗi Natri và Clorua.

Tại sao lại nhà sản xuất lại tinh chế muối? Vì muối tự nhiên, ngoài Natri và Clorua thì còn nhiều khoáng chất khác, như Ma giê, Kẽm, Magan... Và muối càng giàu khoáng, thì sẽ càng dễ hút nước, dễ bị ẩm, khó bảo quản... Và màu tự nhiên của muối sẽ không được trắng.

Cơ thể chúng ta cần khoáng. Trong máu chúng ta không chỉ có mỗi Natri và clorua, còn rất rất nhiều các vi khoáng khác với 1 tỷ lệ thích hợp để cơ thể duy trì được chức năng sống.

Lẽ ra chúng ta cần ăn muối tự nhiên, giàu khoáng, để phù hợp với nồng độ khoáng chất của cơ thể. Nhưng vì nghĩ là muối tinh là muối sạch mà chúng ta làm hại đến sức khoẻ. Không những tiếp thêm hoá chất tẩy trắng độc hại, mà còn đem vào cơ thể chỉ có mỗi Natri, clorua và làm mất cân bằng điện giải, tăng gánh nặng cho các cơ quan, đặc biệt là tim và thận. Lâu dài làm tăng huyết áp, suy tim, suy thận…

Mình đã nhiều phen te tua vì muối tinh, khi viết lại phần này cũng còn chút rùng mình.

- Trong 1 chuyến đi xa nhà. Chủ yếu là ăn rau luộc. Hôm đầu tiên, mình ăn thêm cháo rau củ loãng, chan nước mắm chay. Hôm thứ 2, mình có ăn thêm rau xào. Qua hôm thứ 3, tự nhiên cảm thấy người nặng nề, đi cầu thang phải dừng lại thở dốc. Cảm giác căng căng ngón tay, và khi khám chân, thì phát hiện chân bị phù, dấu Godet dương tính rõ. (dấu này đọc là Gô đê, khám bằng cách ấn ngón tay cái lên vùng mô ở trước xương cẳng chân, khi bị phù, ấn vào sẽ để lại dấu lõm xuống- như hình mình chụp). Biết có chuyện chẳng lành liên quan đến muối. Mình hỏi kỹ và biết là nhà bếp dùng muối tinh để nấu ăn. Và theo mình quan sát, nhiều cô ở cùng phòng với mình hôm đó bị lên cơn cao huyết áp, dù trước đó, lúc ở nhà không có tình trạng này.

Sau đó, mình chuyển qua ăn rau củ sống toàn bộ, thì tình trạng phù mất dần sau 3 ngày.

- Lần thứ 2, khi đi xa nhà, mình ăn raw 100%. Và ngày đó, nhà bếp dọn lên món rau củ muối (ghi nhãn là nhà làm), vị chua ngọt rất ngon. Mình ăn 1 ít. Và tối đó lên cơn cao huyết áp, lạnh tay chân, đầu nóng, căng. (Mình đoán là món đó có rất nhiều muối, muối tinh, và bị vị ngọt che lấp đi)

Hôm sau mình bỏ luôn món muối chua đó, ăn rau củ tự tay mình chọn nguyên liệu, chế biến. Thì không thấy tăng huyết áp nữa.

P/S: những bài viết so sánh muối tinh và muối tự nhiên có thể tìm thấy trong sách vở, internet. Mình có đọc rồi, nhưng chỉ nghĩ đơn giản, ra ngoài thì thoải mái tí có sao đâu ... Cho đến ngày mình bị lên cơn tăng huyết áp, phù tay chân... trong điều kiện xa nhà, không có máy móc để theo dõi, không có nước ép rau để cân bằng điện giải, không có túi thụt tháo để thải độc cấp... Thì muối tinh đối với mình như ác mộng, và mình tự động coi nó là chất siêu siêu độc. Né 100% luôn.

PHẦN 26 - MUỐI BIỂN CÓ THẬT SỰ AN TOÀN??

Muối - không chỉ là natri và clorua, mà là một hỗn hợp gồm nhiều vi khoáng khác nữa: Kali, Ma giê, Kẽm, I ốt, Sắt…

Cơ thể con người không thể thiếu khoáng, đặc biệt là những người đang mắc bệnh nặng. Vậy nên, việc lựa chọn muối ăn giàu khoáng, và sạch là điều cực kỳ quan trọng.

Có 2 nguồn muối ăn mà mình đang dùng hiện nay, là muối biển, và muối hồng Himalaya.

Thật sự thì muối hồng Himalaya và muối biển không có nhiều sự khác nhau nhau lắm về dinh dưỡng. Nhưng khác nhau về độ sạch.

1. Muối hồng Himalaya

- Là muối tự nhiên, có từ thời cổ đại, nằm ở vùng núi cao tại Pakistan, được khai thác thủ công và ít lẫn tạp chất, kim loại nặng, được coi là sạch.

- Vị mặn, hơi chát.

2. Muối biển

- Là muối tự nhiên, được lấy từ biển hihi. Quan trọng là ở biển nào.

- Hiện nay biển đang bị ô nhiễm nặng bởi rác thải và hoá chất từ các nhà máy công nghiệp - nhiễm các hạt vi nhựa và kim loại nặng.

- Nước biển - muối biển đang bị ô nhiễm, không chỉ riêng Việt Nam, mà trên toàn trái đất. Nên muối biển không còn an toàn nữa. Trừ 1 số vùng đầm lầy, vùng biển nhỏ nơi con người chưa đặt chân đến nhiều nên còn giữ được độ tinh khiết.

- Mình hiện mới biết đến muối biển Pháp, và hoa muối Pháp còn được chấp nhận là muối biển sạch. Vị mặn dịu, ngon miệng.

=> Để đa dạng, mình ăn cả hoa muối Pháp và muối hồng ^^. Vì trong rau củ quả có muối sẵn rồi, nên mình ăn ít muối lắm, thỉnh thoảng trộn salad, làm dưa muối, mua hộp hoa muối Pháp 250 gam mà xài rất lâu. Má mình nấu ăn dùng muối hồng, 1 tháng dùng 500 gam trở lại.

3. Mình trước đây có dùng muối biển Việt Nam, vì lẽ mình yêu quê hương, và muốn tiết kiệm.

Cho đến ngày mình bị ngộ độc kim loại nặng.

Thời gian trước, mình muốn ăn rong chân vịt để bổ sung collagen. Rong chân vịt ở quê mình nhiều lắm. Ban đầu cũng ngại ngại vụ nước biển nhiễm kim loại nặng. Nhưng vì thèm, nên cứ ăn.

Và mình bị ngộ độc, mất ngủ, người mệt mỏi, lo lắng và nhớ nhớ quên quên hoài mà không biết vì sao. Mình tìm hết nguyên nhân, loại trừ đi thì còn lại rong biển - lấy ở vùng biển quê mình. Mà thời gian gần đây, ở gần đó mới mọc lên nhà máy thép Hoà Phát - và người dân ở đó kể, ốc biển ở đó người dân vứt hết, đâu dám ăn, vì nó đắng ngắt à.

Ốc biển, cá biển còn nhiễm kim loại nặng, dù nó bơi qua bơi lại vùng này vùng kia, huống chi rong biển chỉ bám mỗi 1 chỗ.

Kể từ ngày tìm ra nguyên nhân kim loại nặng trong rong biển, ốc biển. Mình không ăn muối biển Việt Nam nữa.

PHẦN 27 - KHÔNG THỂ KHÔNG THIỀN

Cuộc sống - đối với mình thì có thiếu ăn, thiếu mặc, thiếu gì thì thiếu, không thể thiếu THIỀN.

Trước đây mình không hiểu thiền là gì, cứ nghĩ Thiền - là ngồi xuống, xếp chân và thiền.

Không phải vậy đâu hihi

Trước hết, cần hiểu thiền là gì. Theo trải nghiệm và cách hiểu của mình, thì thiền chính là sự tập trung, tỉnh táo nhận biết được sự thật. Chỉ vậy thôi. Thiền không chỉ là ngồi xuống và thiền, mà là sự tập trung trong các hoạt động sống hằng ngày: ăn, ngủ, làm việc, chơi thể thao, đến đi ị cũng thiền hehe.

Ví dụ tí nè:- Mình cắt rau, nếu tỉnh táo, tập trung chú ý vào con dao và tay, thì cắt ngon ơ, gọn gàng mà không hề bị đứt tay do bất cẩn.

- Một việc ngoài mong đợi đến với mình, như nhỡ chuyến xe bus. Nếu tỉnh táo, tập trung, mình sẽ bình tĩnh và lóe lên phương án: gọi điện báo trước, đứng chờ chuyến kế tiếp, hay xin quá giang, mà không hề có việc: hay hồi, tại vì, sao xui xẻo thế...

- Một lần 2 má con không hiểu ý nhau, mình giận. Nếu bình tĩnh, sáng suốt, mình nhìn ra vấn đề là mình đang giận, cứ ngồi đó thôi. Cơn giận đi qua, mình hiểu lý do từ đâu, lại nhận lỗi với má, rồi 2 má con tâm sự, thay vì khóc lóc, hờn má rồi lại dằn vặt…

Sự tỉnh táo, nhìn nhận vấn đề là vậy đó.

Thế nhưng, trong cuộc sống, có những điều bất ngờ xảy đến, lớn hơn việc cắt rau, lớn hơn cả chuyện nhỡ xe bus hay 1 cơn giận hờn vu vơ. Một cơn bạo bệnh, thất nghiệp, khả năng quản lý công việc đi xuống, hay là những tổn thương khiến bạn đau đớn đến mức không ai có thể giúp bạn chữa lành? Làm thế nào để có thể bình tĩnh, sáng suốt nhìn nhận ra vấn đề và vượt qua nó một cách linh hoạt, khéo léo?

Đấy chính là lúc nên đi Học Thiền!

PHẦN 27 - YEP - KHÔNG THỂ KHÔNG THIỀN !!

Trước giờ mình hay giữ vẻ nghiêm túc, lạnh lùng khi viết bài, vì sợ bị oánh giá là sao làm mí cái chuyện không giống ai, sợ bị chê viết dở mà không biết mắc cỡ... Xong rồi từ ngày mình đi học thiền, và thực hành thiền nhiều hơn, thì mình không có sợ mí cái này nữa. Mình tự tin hơn, sống vô tư hơn và dám làm những điều mà trước đây mình không hề dám mơ tới, và đầu óc mình thì hoàn toàn tỉnh táo khi viết những dòng này.

Thật khó tin làm sao, khi Thiền có thể giúp mình trở thành thế này?

Thật đó, dù mình có lý giải thế nào thì bạn cũng sẽ khó có thể hiểu được trừ khi bạn được học thiền, thực hành thiền và trải nghiệm thiền, bạn sẽ suy nghĩ là: tôi không thể sống mà không thiền.

1. Học thiền ở đâu?

- Học ở trung tâm thiền. Có thiền sư dạy thiền - ở nơi có điều kiện thích hợp để bạn tập thực hành thiền.

2. Phương pháp thiền.

Mình học nhiều phương pháp thiền rồi: thiền Vipassana - Tứ Niệm Xứ, Trường sinh học năng lượng, thiền Niệm Ân Đức Phật, khí công y đạo... Và mình kết luận: phương pháp thiền nào cũng được, có điều kiện học khoá nào thì học khoá đó, nhưng đích cuối cùng phải là VIPASSANA - THIỀN TUỆ - THIỀN QUÁN - THIỀN TỨ NIỆM XỨ.

3. Tại sao mình lại khuyên chọn Thiền Vipassana - Tứ niệm xứ.

- Mỗi phương pháp thiền đều đem lại những lợi ích to lớn về tinh thần, thể chất, đều giúp mau lành bệnh... Nhưng Vipassana mới là pháp thiền hoàn thiện - chung cho tất cả.

Ví dụ: uống Kombucha thì khỏe cho dạ dày. Uống gừng thì khỏe cho thận, uống cây bồ công anh thì mát gan... Nhưng về lâu dài, chế độ ăn RAW VEGAN - điển hình là ly nước ép bồ công anh và gừng có pha thêm kombucha lại có tác dụng hơn cả 1 + 1 + 1 =3, mà là 300 lận.

Thì thiền tứ niệm xứ đối với mình được ví như ly nước ép rau x 300 lần đó.

Vậy nên bạn có thể chọn Kombucha, chọn gừng, hoặc chọn bồ công anh riêng lẻ, nhưng không nên kết luận rằng bạn uống gừng hay kombucha là đủ rồi, mà hãy thử ly nước ép để biết con số 300 đó là thế nào^^

3. Đối với một số bạn tin rằng: mình thích quẩy cơ, không thể ngồi 1 chỗ mà thiền được, bệnh của mình không phù hợp với thiền, trung tâm dạy thiền từ chối dạy cho một đứa như mình... Thì còn 1 nơi phù hợp hơn.

Hãy đến với Tony Robbins, tham dự 1 khóa Unleash the Power Within do Tony giảng dạy, cho mọi đối tượng luôn.

Mình so sánh, nếu ví Tứ niệm xứ là Raw vegan, thì Tony là Nhịn ăn. Cả 2 đều là thải độc, chữa lành. Chọn cái nào cũng được tùy vào sự quyết tâm của bạn. Kết hợp cả 2 thì càng tốt.

P/S: Về Vipassana và cách đăng ký khoá thiền, mình sẽ viết ở phần sau ^^

Về Tony Robbins, bạn đọc ở đây nhé, mình chưa học trực tiếp khoá này, nhưng có đọc sách của Tony, nghe video, và đang xoay sở mọi cách để tham gia https://tonyrobbinssg.com/

PHẦN 28 - THIỀN VIPASSANA - TỨ NIỆM XỨ - THIỀN GIỮA ĐỜI THƯỜNG

Mình sinh vào tuổi Thân (tức là tuổi con khỉ) vậy nên lâu lâu mình cũng hay tủi thân và khóc nhè. Mình tủi thân vì mình mắc bệnh ung thư giai đoạn muộn, tủi thân vì mình ăn rau mà xung quanh ít người ăn rau, tủi thân vì thích đi rừng mà bạn bè thích đi cà phê…

Và mình học thiền Vipassana - Tứ niệm xứ. Từ đó, mình khác. Mình biết ời thì cuộc đời mà ai không khổ, đâu phải mình mình. Mình biết ời thì đâu ai giống nhau, thích ăn rau thì trồng rau mà ăn, thích đi rừng thì cứ đi rừng, đi 1 mình hay mấy mình cũng được. Bạn bè nó không thèm đi với mình vì nó có việc riêng của nó, muốn hờn cũng không hờn nổi. Mình biết là tập thể dục thì đau chân, không tập mà đau cũng kệ nó, chẳng sao cả. Việc của mình là thải độc, thải độc và tập trung cho mục đích sống của mình.

Và nhờ thiền Vipassana, mình có sự mạnh mẽ để chia sẻ những trải nghiệm của mình, bất chấp là đôi lúc được nhận xét là "dài", "cố chấp", "cứng nhắc", "dở ẹc", "trật lất"... Thì mặc kệ ai nói gì, mình cho là mình cần viết, muốn viết, thì mình viết.

Mình là bệnh nhân ung thư xương đùi, ăn uống theo chế độ riêng, và mình vẫn đi học thiền được, đạt được nhiều lợi lạc cho bản thân, và gia đình, bạn bè, xã hội quanh mình cũng được nhận nhiều lợi lạc. Vì vậy mình muốn chia sẻ về Vipassana.

🍓🍓🍓Đôi điều về Vipassana

- Thiền Vipassana có nhiều tên gọi - Thiền Tứ niệm xứ - Thiền tuệ - Thiền minh sát tuệ - Thiền quán

…

- Phương pháp thiền Vipassana, do Đức Phật Gotama (Phật Thích Ca) tìm ra, được một ngài thương gia người Myanmar tên là Goenka gầy dựng lại trong thời gian gần đây, và rất phổ biến trên toàn thế giới.

- Thiền Vipassana dành cho mọi đối tượng, tức là không phân biệt tôn giáo, chủng tộc, màu da.

- Một khoá thiền được diễn ra ít nhất 10 ngày, và hơn nữa (1 tháng, 2 tháng, 3 tháng...)

- Chi phí cho khoá thiền: là miễn phí. Bạn chỉ tốn chi phí đi lại. Sau khi học xong, có thể đóng góp 1 ít cho những người học khoá sau tùy tâm.

Đọc thêm về Vipassana tại đây http://www.vn.dhamma.org/thien-vipassana/thien-vipassana-la-gi

http://www.vn.dhamma.org/thien-vipassana/phuong-phap-noi-quy-khoa-thien/

🎯🎯🎯 Cách đăng ký

- Hiện nay có nhiều địa điểm ở Việt Nam tổ chức các khoá Vipassana. Mình chỉ giới thiệu trung tâm mà mình đăng ký học lần đầu, khâu tổ chức rất tốt + khoá thiền diễn ra đều đặn một tháng 2 khoá, diễn ra tại Củ Chi, Thủ Đức và Hà Nội.

- Link trang web và lịch khoá thiền

https://www.dhamma.org/vi/schedules/noncenter/vn

- Muốn đăng ký? Cần canh ngày, đúng ngày đường link mở ra, lúc 00h sáng, bạn nhanh tay mở link, gõ những thông tin cần thiết vào và gửi cho ban tổ chức.

- Bạn cần nhanh tay đăng ký, vì trong vài phút đến 1 giờ là hết chỗ. Nếu không rành internet, cần ngủ sớm, thì nhờ bạn bè, nhờ con cháu và dặn là: Đăng ký y như đăng ký tín chỉ ở trường Kinh tế.

- Thời gian từ lúc đăng ký thành công, đến khi khoá thiền diễn ra tầm 3 - 4 tháng => có thời gian sắp xếp công việc để có thể tham gia.

🌏🌏🌏Các phương pháp thiền khác

- Ở chùa, ở trung tâm thiền, ở câu lạc bộ thiền và yoga tại địa phương đều có, bạn có thể tham gia.

- Khi bạn nhận ra lợi ích của thiền, và quyết tâm học thiền, ứng dụng thiền => Hãy đến với Vipassana - Tứ niệm xứ. Sẽ có thiền sư hướng dẫn tận tình, chi tiết. Học rồi bạn sẽ biết và không bao giờ hối tiếc hihi

PHẦN 29 - BỔ SUNG HẠT VÀO CHẾ ĐỘ ĂN - 1

Hiện nay, việc chọn lựa chế độ ăn đang là mối quan tâm hàng đầu của nhiều người. Nhất là trong bối cảnh ô nhiễm môi trường, thực phẩm bẩn tràn lan và tỷ lệ mắc bệnh ung thư đang tăng vọt.

Ở Việt Nam, cũng như phương Tây đang hình thành xu hướng chọn chế độ ăn từ rau củ quả, lấy dinh dưỡng từ thực vật, tuy nhiên ban đầu cũng còn chút e dè, lo ngại về việc ăn như thế nào để đảm bảo đủ chất.

Mình cũng có cùng mối quan tâm đó. Mình chọn chế độ ăn RAW VEGAN - vì lợi ích lớn lao mà nó đem lại cho sức khoẻ, nhưng không phải ăn theo kiểu chơi chơi, ít học hỏi.

Raw vegan - là không nấu, có gì ăn nấy, ăn sao cũng được, nhưng cần đảm bảo ăn đa dạng, đầy đủ dinh dưỡng. Ngoài phần chính là rau, củ, quả, mình có bổ sung thêm các loại hạt. Hạt rất giàu khoáng chất, protein và acid béo có lợi.

Hôm rồi, muốn viết bài chia sẻ về hạt, mình đem hết các loại hạt mình có ra chụp hình, ai dè khá là nhiều, nên chia ra nhiều phần vậy.

1. Hạt mè: - Có 2 loại là mè đen và mè trắng. Mè đen giàu khoáng hơn, khi ăn có vị hắc hắc, mè trắng ăn béo và ngon hơn.

- Mè cần ngâm nước lọc 8 giờ, sau đó ăn trực tiếp hoặc mang đi sấy khô, cất vào lọ và rải lên salad, làm sốt hoặc xay với nước làm sữa.

2. Hạt lanh:

- Hạt lanh - giàu chất béo và protein

- Mình thì mua loại còn nguyên hạt, khi nào ăn thì dùng cối xay thành bột rồi cho vào sữa chua dừa, sinh tố.

3. Hạt hướng dương:

- Tốt cho não bộ, và cần lưu ý là phải mua loại Hữu cơ - Organic, nếu không dễ mua phải loại biến đổi gen.

- Hạt hướng dương mình dùng loại tách vỏ sẵn, ngâm nước 1h - 3h rồi rải lên rau salad, hoặc làm sốt, vị béo ngon.

4. Hạt bí đỏ:

- Tốt cho tim mạch, chống táo bón và sổ giun.

- Mình mua loại tách vỏ rồi, ngâm 8h rồi ăn lúc bụng đói. Xay hạt bí đỏ + tỏi + chanh càng làm tăng hiệu quả hơn.

5. Hạt gai dầu:

- Giàu chất béo và protein với thành phần cân đối và đầy đủ acid amin.

- Mình xúc ăn trực tiếp, hoặc rải lên rau, hoặc xay sữa.

PHẦN 30 - TẠI SAO TÔI KIÊNG 100% ĐẠM ĐỘNG VẬT

Thực đơn của mình hằng ngày là thực vật, gồm rau trái và hạt, ăn sống, ngoài ra thì không hề có tinh bột hay đạm động vật.

Mình kiêng 100 % đạm động vật, là không ăn những món có đạm từ động vật gồm: thịt, cá, tôm, cua, ếch, trứng, tổ yến, vi cá, sữa động vật và những món từ sữa như phô mai, sữa chua…

Vì sao mình lại kiêng 100% đạm động vật?

- Vì mình mắc bệnh ung thư giai đoạn cuối. Mà những người khỏi bệnh đều dặn là không được ăn đạm động vật. Bởi lẽ:

+ Đạm động vật làm tổn thương gen có chức năng bảo vệ và sữa chữa của cơ thể.

+ Đạm động vật kích hoạt tế bào bình thường thành bất thường và biến thành tế bào ung thư.

+ Đạm động vật nuôi tế bào ung thư nhanh sinh đẻ, phân chia thêm.

+ Đạm động vật tốn nhiều enzymes để tiêu hoá, mà enzymes của cơ thể thì có hạn, như pin của máy ấy. Xài nhiều, nhanh hết pin thì máy hỏng. Cơ thể hết enzymes thì bệnh và chết, dù là tuổi trẻ hay tuổi già. Cứ hết enzymes thế là chết.

+ Đạm động vật thối rữa và nuôi bọn nấm, giun sán, vi khuẩn có hại trong đường ruột. Bạn có thấy con chuột khi chết đi, xác nó thối rữa và đầy giòi bọ không? Khi mình ăn đạm động vật, thì món ấy cũng thối rữa trong bụng y chang vậy, mà mình xì hơi thối ơi là thối, còn chất thối rữa ấy ngấm vào máu và đi khắp cơ thể => gây bệnh khắp nơi.

- Thế là mình không ăn đạm động vật, nói là kiêng 100% đạm động vật cho có khí thế. Và mình sống khí thế được 3 năm kể từ ngày phát hiện bệnh, 2 năm kể từ ngày mạng sống như ngọn đèn lay lắt, xanh xao sau 3 toa hoá trị thất bại.

PHẦN 31- TẦM QUAN TRỌNG CỦA OXY - KHOÁNG CHẤT - KHI SỰ TỈNH TÁO LÀ MAY MẮN

Sau sự ủng hộ nhiệt tình của cộng đồng mạng - những người bạn ảo có tấm lòng chân thật đối với phần 30, mình nhìn lại hành trình mình đi và hơi có chút ngỡ ngàng và hú hồn 1 tí, vì những trường hợp bệnh nặng đã qua hoá trị như mình, khi quay về chữa bệnh bằng con đường tự nhiên thì cơ hội sống còn 50%.

Trong hành trình dài 3 năm, không thể không kể đến sự cứu chữa tận tình của những vị thầy thuốc vô cùng tận tâm, hết lòng giúp đỡ cho mình và dạy mình những bài học vô giá. Phần này, mình xin kể về một người thầy mà mình vô cùng biết ơn, là cô Thảo - cùng với câu chuyện về oxy và khoáng chất.

1. Khoáng chất - đặc biệt là Magnesium - như mình đã viết ở phần trước, đóng vai trò cực kỳ quan trọng.

- Cơ thể đủ khoáng chất, tế bào hấp thu được đầy đủ oxy, tạo ra năng lượng.

- Giàu năng lượng, bạn sẽ tỉnh táo, vui vẻ, tích cực lắm nha, nói cười, làm việc liên tục mà vẫn thấy khoẻ - gọi là có trường năng lượng tốt.

- Khi có trường năng tốt, cơ thể kích hoạt được khả năng chữa lành bệnh tật.

- Mình học được lý thuyết về khoáng chất, nên mới áp dụng chế độ ăn raw, uống nước ép, lấy khoáng chất từ rau củ và hạt, nhưng vẫn cảm thấy không đủ năng lượng.

2. Bạn mình giới thiệu mình biết đến cô Thảo, rằng cô có đôi tay chữa bệnh và có khoáng chất.

- Mình hiểu thêm, thì được biết cô Thảo có những sản phẩm như: Túi nhỏ màu xanh chứa bột khoáng để mang trên người - gọi là Oxy bag, vòng đeo tay chứa bột khoáng, hũ đựng bột khoáng để ngậm, dầu ủ bột khoáng để mát xa...

Theo lời cô nói, và trên nhãn ghi rằng những sản phẩm bên dưới chứa khoáng tự nhiên - tạo ra trường năng lượng tốt. Người dùng bột khoáng, dạng ăn trực tiếp, xoa lên da, hay giữ những món này bên người cũng nhờ trường năng lượng tích cực ấy mà tăng hấp thu oxy, do đó giàu năng lượng và tỉnh táo hơn, ít mắc bệnh hơn.

- Lúc đó, mình có suy nghĩ thế này: vì mình muốn bảo vệ cơ thể, nên mình chỉ dám dùng những món mà mình biết rõ thành phần, nguồn gốc xuất xứ an toàn, hoặc có chứng nhận rõ ràng. Những sản phẩm này mình chưa rõ thực hư nên hơi lăn tăn.

- Sau này, mình có duyên được gặp cô, được cô tặng cho những món ấy nha. Có điều hay hay, là khi mình dùng túi oxy bag nho nhỏ đó, hay ngậm tí bột khoáng, mình cảm thấy năng lượng tăng thấy rõ.

Như vậy là trước đó, mình bổ sung khoáng chưa đầy đủ rồi, lười trồng cỏ, ăn uống không đa dạng + độc tố nhiều => kém hấp thu.

- Cô bảo cô thương mình, nên cô muốn chữa bệnh cho. Nhờ cô lấy bớt độc tố trong người mình ra mà sức khoẻ mình tiến bộ dần, thêm năng lượng, tiêu hoá thức ăn tốt, hấp thu được hơn. Có thêm oxy, đầu óc mình tỉnh táo hơn, bắt đầu hiểu được mức độ thiếu hụt khoáng chất của mình ở mức độ thế nào, khoáng chất quý như thế nào rồi đó, mình quyết tâm ăn uống đầy đủ hơn, bổ sung thêm thảo dược, uống nước ép cỏ lúa mì đều đặn hơn. Và rồi nhờ sự tỉnh táo đó, mà mình giữ vững được tay chèo, vẫn con đường ăn raw thải độc, mà mình sáng suốt, quyết đoán hơn, để đạt được sự tiến bộ về sau, cho đến thời điểm hiện tại này.

- Hiện nay hũ bột khoáng dùng để xoa và ngậm thì đang ngưng sản xuất, mình chỉ còn lại 1 tí từ lúc cô tặng từ lâu, mình vẫn để đấy phòng lúc cần thiết. Bản thân mình thì đeo vòng tay bột khoáng cô tặng, như vật may mắn trên người, trừ lúc đi học khoá thiền thì tháo ra.

- Cô Thảo thỉnh thoảng hay gửi tặng mình một ít túi oxy bag, cô bảo mình có thể bán để có kinh phí trang trải thuốc thang, hoặc có thể tặng cho ai đó trợ duyên. Ban đầu mình có bán, xong rồi nhờ sự trợ duyên từ một chị bạn quen trên facebook, mình đã mang oxy bag đi tặng ^^

Lý do mình viết bài này là muốn nhấn mạnh tầm quan trọng của khoáng chất đó, không phải ai cũng có duyên được gặp cô Thảo, được cô giảng bài và tận tay chữa bệnh, vì cô không đủ thời gian để chữa cho quá nhiều người. Trước khi được gặp cô, thì hãy tự bảo vệ sức khoẻ cho mình bằng cách thay đổi lối sống - chế độ ăn uống lành mạnh, giàu Magnesium. Và khi sức khoẻ tiến bộ, bạn sẽ thấy may mắn không phải là tự nhiên mà có, may mắn là sự tỉnh táo, sáng suốt khi bạn biết đặt niềm tin vào đúng chỗ - chính là khoáng chất, và may mắn được tạo ra nhờ tình yêu thương và từ bi của mỗi người, khi biết chia sẻ, chia sẻ và chia sẻ.

Con xin bày tỏ lòng biết ơn đến cô Thảo đã cứu giúp con trong thời gian qua, nhớ lại ngày nào gặp cô, con ốm yếu xanh xao, giờ đủ khoẻ để hiểu và viết được bài này, là nhờ trái tim nhân từ và đôi tay kỳ diệu của cô đó <3

PHẦN 32 - LÀM ƠN VỨT CÁI CÂN ĐI NẾU NHƯ BẠN MUỐN SỐNG KHOẺ MẠNH

Mình xin thề là kiêng 100% tinh bột + đạm động vật nó không khó như mọi người nghĩ. Đấy là một quá trình thanh lọc và đưa cơ thể lại lối sống cân bằng, khoa học và một sức khoẻ toàn diện. Cái khó khăn chính ở đây là sự ám ảnh về các chỉ số, cân nặng và một cái đầu không đủ lạnh để gạt phăng đi những lời nhận xét về ngoại hình.

- Năm mình 24 tuổi, vẫn được má khen là tròn tròn, múp múp, dễ thương í. Mình 50 kg lận, và vài tháng sau thì mình phát hiện ra khối u ác tính ở chân.

- Lúc điều trị hoá chất, mình ra viện - 40kg - xanh lét như tàu lá, và nhìn không thấy sức sống.

- Sau 3 tháng không ăn mà chỉ uống nước ép - 35kg.

- Sau 9 tháng không ăn mà chỉ uống nước ép - 37 kg.

- Nhịn không ăn không uống 3 ngày, lại xuống 35kg, ăn uống lại thì thành 38kg, siêng thể thao đều thì được khen là trông khoẻ khoắn, chắc gọn hơn lúc xưa.

=> Con số cân nặng không phản ánh được tình trạng sức khoẻ. Cái chính là năng lượng, tinh thần: ăn ngon miệng, ngủ ngon giấc, đại tiểu tiện đều đặn, thông suốt, cơ bắp mạnh hơn từng ngày... nhìn tổng thể có sức sống.

PHẦN 33 - THẾ GIỚI HẠT MUÔN MÀU - 2

RAW VEGAN - không chỉ có rau và rau và rau, mà còn có cả hạt nữa bạn nè... Khẩu phần ăn của mình, thì hạt chiếm 5 - 10%, và rất đa dạng. Phần này mình xin bổ sung tiếp 1 số loại thông dụng mà mình hay ăn nhé.

1. Hạt chia:

- Ngày xưa mình cứ nhầm hạt chia với hạt é trong món chè thạch, nhưng mà hạt chia bỏ xa hạt é về hàm lượng dinh dưỡng nhé, mặc dù cách sử dụng thì đơn giản như hạt é: múc hạt cho vào nước, 30 phút sau nở lè le tét lét, ăn mềm mềm, trơn trơn vui miệng. Ngâm hạt chia nở, cho vào sinh tố, nước ép, hay đơn giản là vắt thêm chanh, cho chút mật ong là ngon lành.

2. Hạt hạnh nhân.

- Hạnh nhân ngon số dách, cách sử dụng ngon nhất là mua loại nhân tươi (chưa rang), ngâm nước lọc 8 giờ, sau đó lột phần vỏ nâu nâu ấy đi, xay hạnh nhân với nước lọc là thành sữa hạnh nhân, uống luôn, khỏi lăn tăn.

3. Hạt óc chó.

- Hạt óc chó bổ dưỡng cực kỳ, vì nó có hình dạng như bộ não nên đặt là "óc", mà ăn thì cũng bổ óc thật hihi. Mua hạt sống, ăn trực tiếp hoặc bóp vụn cho vào rau trộn.

4. Hạt điều

- Hạt điều, là hạt của cây "đào lộn hột" ở quê mọc đầy đây mà.

- Có điều là nhựa hạt điều độc đó nha, nên cần mua loại hạt điều đã được sơ chế, hấp chín để loại bỏ hết phần độc đó.

- Ngâm hạt với nước lọc, rồi xay với nước lọc, xay loãng thì thành sữa hạt điều, xay đặc thì thành sốt hạt điều. Món này gây nghiện, vì nó rất béo và bùi, vị nó như phô mai con bò cười mà lại không độc hại như phô mai con bò cười ^^

5. Hạt mắc ca

- Hạt mắc ca là tình yêu cho trái tim đó, vì mắc ca bổ tim.

- Chọn loại hạt tươi, bỏ ngăn đông để trữ ăn dần. Chỉ cần ngâm hạt với nước lọc 2 giờ, rồi xay với nước lọc là thành sữa mắc ca, béo cực kỳ. Mình chưa gặp loại sữa hạt nào béo như sữa mắc ca luôn ấy.

PHẦN 34 - NHỚ BỔ SUNG LỢI KHUẨN BẰNG KEFIR

Xin chào, hôm nay Thu Hân Lê giới thiệu đến bạn một món ăn lên men - Hân xin được gọi là "vi diệu" - vì món này làm thay đổi tâm trạng một cách nhanh chóng, từ buồn so như con sâu đo trở thành vui tươi, đáng yêu như Thúy Kiều.

Hihi. Món này có tên tiếng Anh là Coconut Kefir, đọc tiếng Việt là Kơ phia dừa. Kefir dừa rất giàu lợi khuẩn - vi khuẩn có lợi cho đường ruột. Đường ruột được ví như bộ não thứ 2 của cơ thể. Và lợi khuẩn trong món Kefir làm đường ruột tốt lên, bộ não tốt lên thì không phải tâm trạng, tính tình cũng tốt lên sao, và bộ não khoẻ mạnh thì cơ thể cũng khoẻ mạnh đúng không nè.

****Cách chế biến món này: nước dừa tươi hoặc nước cốt dừa + nấm kefir mẹ => để ở nhiệt độ thường trong 4 - 6 giờ => nước dừa/ nước cốt dừa lên men, có gas, giàu lợi khuẩn, bổ dưỡng.

**** Nấm kefir mẹ, tức là con nấm mẹ, khi cho vào nước dừa/cốt dừa, nó ăn chất dinh dưỡng và đẻ ra con đàn cháu đống, mẻ nước dừa này lên men, ta lọc lấy mẹ + con, đem làm mẻ khác.

**** Nấm kefir có nhiều chủng loại: 1 là nấm Milk kefir (nấm sữa) nhỏ nhỏ như bông tuyết, 2 là nấm water kefir (nấm nước) nhỏ li ti như hạt mè, 3 là dạng nấm được chế đóng gói sẵn dạng bột.

**** Cách sử dụng kefir dừa: tuyệt vời nhất là uống trực tiếp sau khi súc ruột, hoặc dùng ăn kèm trái cây, sinh tố, trị táo bón số một. Nhờ món này mà Hân giữ được tâm trạng vui tươi, hay cười, và kết hợp với chế độ dinh dưỡng từ thực vật rất tốt, không lo thiếu chất.

PHẦN 35 - KEFIR CHỮA BÁ BỆNH

Mình thường xuyên sử dụng thức ăn lên men để bổ sung lợi khuẩn, mà nhiều nhất là kombucha và kefir.

- Kombucha dễ sử dụng, uống cho cảm giác tăng năng lượng nhanh chóng kiểu lí la lí lắc.

- Kefir ngon miệng, gas nhiều hơn và phù hợp cho cả trẻ em, khi ăn vào cảm giác rất dễ chịu, vui vẻ kiểu đằm thắm mặn mà :)) Món Sữa chua kefir được khen rất nhiều trong cuốn sách Ăn bẩn sống lâu của bác sĩ Axe, cực kỳ tốt cho đường ruột, chữa táo bón, gout, bệnh tự miễn, dị ứng ở trẻ em rất hiệu quả.

Phần này mình viết kỹ hơn về cách làm kefir nhé, chủ yếu xoay quanh 2 con nấm mẹ: là nấm sữa (milk kefir) và nấm nước (water kefir).

1. Nấm sữa - milk kefir.

- Cho con nấm vào cốc nước dừa tươi, để tầm 3 - 5 giờ, tùy tỷ lệ nấm/nước dừa và nhiệt độ mát hay nóng, mà có thể lâu hơn => thấy sủi bọt li ti là uống được.

- Cho con nấm vào nước cốt dừa/sữa hạnh nhân, mắc ca ... => 1 - 2 giờ khuấy lên, 1 - 2 giờ khuấy lên ... , tầm 5 - 8 giờ là có sữa chua ăn rồi ^^

- Nuôi tầm 4 mẻ là hết cỡ. Lúc này ta đi xin nấm khác về nuôi hehehe

2. Nấm nước - water kefir

- Cho nấm vào cốc có nước lọc pha đường mía thô/mật mía... Đợi 48 - 36 giờ ta được f1: nước chua, có gas.

- f1 cho vào chai, bỏ trái cây hoặc hoa, lá ... đậy nắp tầm 24 giờ => f2 : uống như nước ngọt có gas.

- Rót 1 chút f1 vào nước cốt dừa, khuấy đều, đợi tầm 5 giờ => sữa chua dừa.

- Cho con nấm mẹ vào nước dừa, theo tỷ lệ tầm 1 muỗng cà phê nấm + 1 thanh quế + 300 - 400ml nước dừa tươi. Để nơi thoáng mát tầm 48 giờ => nước dừa có gas.

3. Nói thêm về men kefir gói.

Kefir còn có 1 dạng bột, đóng thành gói nhỏ, dùng để làm sữa chua. Cho gói men vào nước cốt dừa/sữa hạt theo tỷ lệ trên hướng dẫn tầm 6 - 8 giờ thành sữa chua.

4. Kefir có rất nhiều cách pha chế, sáng tạo lắm bạn ạ. Mình vẫn chưa khám phá hết nè, hiện phần này mình chia sẻ cách phổ biến nhất.

Công thức món ăn từ kefir có đăng trong album Raw vegan.

Muốn xin hoặc mua con nấm milk kefir, water kefir, bạn tham gia vào các nhóm dưới này và hỏi nè

https://www.facebook.com/groups/KefirwithloveVietnam

https://www.facebook.com/groups/820230468125904/

PHẦN 36 - ĂN ÍT - HAY ĂN NHIỀU KHÔNG QUAN TRỌNG. QUAN TRỌNG LÀ NĂNG LƯỢNG SỐNG - LIFE FORCE

Chúng ta có thói quen phân định thức ra ít - nhiều. Thật ra ít - nhiều ở đây chẳng có ý nghĩa gì cả. Có thể đối với anh, ít là 1 chén, nhiều là 3 - 4 chén. Đối với chị, là ít là ăn xong bụng vẫn nhỏ, nhiều là no cành hông. Đối với mình, ít với nhiều là để chỉ năng lượng sống - Life Force

Năng lượng sống của thức ăn - có nghĩa là thức ăn chứa năng lượng, giúp bạn sống.

- Khi bạn ăn một món ăn giàu đạm động vật, bạn cảm giác "no" - dạ dày đầy lâu, bạn cảm thấy người nặng nề, buồn ngủ, cáu kỉnh, bực dọc => món ăn không có năng lượng sống.

- Khi bạn ăn một đĩa rau luộc, cũng êm cái bụng đó, nhưng ăn xong bạn vẫn buồn ngủ, bạn cảm thấy đời chán thế, không có gì vui cả, đời cứ trôi về đâu... => Món ăn không có năng lượng sống.

- Khi bạn ăn 1 phần salad, hoặc sinh tố, hoặc uống cốc nước ép. Bạn cảm thấy người nhẹ nhàng, ấm trong lòng mà mát mẻ, tinh thần bình an. Bạn hăng hái, phấn khởi, làm việc hăng say, cười đùa vui vẻ ... Tức là món ăn đó giàu năng lượng sống.

Vậy món ăn giàu năng lượng sống ấy có gì: có tất cả mọi thứ mà cơ thể cần: enzymes, khoáng, vi khuẩn, vitamin, chất béo, carbohydrate, protein...

PHẦN 37 - ĐẶT NIỀM TIN VÀO CHÍNH MÌNH

Mình vừa là bác sĩ, vừa là bệnh nhân. Vì sao ư?

Cách đây 3 năm, mình được chẩn đoán là mắc bệnh ung thư, khối u nằm ở cơ đùi, xương đùi... và có thể chết trong vòng vài tháng tới.

Thời gian đầu, mình rất sợ hãi và hoang mang, mình chấp nhận hoá trị với lí do rất ngây thơ, là vì mình tin vào lời khuyên của mọi người: rằng hoá trị có thể giúp kéo dài sự sống.

Ngày mình chấp nhận tiêm vào cơ thể hoá chất, chính là ngày mình đã chết thật sự. Mình chết vì không biết yêu thương cơ thể, chết vì tin người, chết vì phó thác tính mạng của mình cho người khác.

May sao, khi về nhà sau 3 toa hoá trị đầu tiên, mình cho phép mình được ở một mình, trong yên lặng, lắng nghe tiếng nói bên trong mình. Mình đang làm cái gì với cuộc đời mình vậy? Mình sống không lành mạnh, cơ thể mình thông minh đấy chứ, nó báo cho mình biết là 24 năm qua mình chọn con đường chưa phù hợp, nên mình cần thay đổi. Đã nạp hoá chất độc hại quá nhiều nên mới bệnh, sao nay còn nạp thêm??

Thế là mình từ bỏ. Quyết định chọn con đường về với tự nhiên. Về với tự nhiên, là sống như người tiền sử ngày xưa ấy: hít thở không khí trong lành, uống nước tinh khiết, ăn thực vật, không dùng lửa để nấu thức ăn, không tiếp xúc với hoá chất độc hại, nuôi dưỡng tâm hồn bằng tình yêu chân thành và biết ơn những điều mà mình có.

Không phải ngẫu nhiên mà mình chọn con đường quay về với tự nhiên, là vì mình đã biết cơ sở thực tế, có rất người đã thành công, nên mình tin. Và mình tin vào chính mình. Có người đã làm được, thì mình cũng làm được!!! Mình tin là chỉ có mình mới hiểu mình nhất, và chỉ có mình mới là bác sĩ, có thể chữa lành cho chính mình.

3 năm trôi qua, khối u vẫn nằm ở chân mình. Và mình vẫn sống. Mình sống thế nào ư? Ngày nào cũng thế, thiền, thể thao, chuẩn bị bữa ăn, học tập, làm việc, ước mơ, chia sẻ những điều mà mình cho là bổ ích đến mọi người.

Dù ngày mưa hay nắng, dù ở nhà hay ra đường, ngoài vườn hay trên xe... Mình vẫn sống như thế. Một niềm tin vào bản thân, tin vào quy luật nhân quả của tự nhiên và đi về phía trước.

Bệnh tật, hay những khó khăn gian khổ trong cuộc đời, cũng không là gì, nếu ta biết tin vào nhân quả, tin vào sức mạnh sâu trong tâm mình.

Đừng chỉ tồn tại, phí hoài thời gian vào những việc vô bổ. Hãy sống, quý trọng từng khoảnh khắc mà bạn có, dành thời gian để yêu thương, để giúp đỡ, sẻ chia, hãy biết ơn tất cả những gì mà bạn gặp phải trong hành trình này... Rung động của tình yêu và lòng biết ơn, sẽ hoá giải và chữa lành tất cả.

PHẦN 38 - VÌ SAO NÊN TẨY SỎI TÚI MẬT

Mình vừa tẩy sỏi túi mật được 1 tuần các bạn ạ. May mà mình được cô bác sĩ ép tẩy sỏi, và mình tẩy xong, 1 tuần sau cái bụng khoẻ lên, da hồng hơn và ăn uống ngon miệng. Vậy nên quyết tâm chia sẻ về sỏi túi mật và cách tẩy đơn giản mà ai cũng có thể làm tại nhà.

Trước tiên cần một chút kiến thức về gan, mật và tụy hen - mình minh hoạ bằng hình vẽ nữa nè.

- Tuyến tụy: tiết ra enzymes tiêu hoá thức ăn, và insulin làm hạ đường máu.

- Gan tiết mật, mật để tiêu hoá chất béo (dầu, mỡ). Mật tiết từ gan ra, được dự trữ trong túi mật.

- Cả mật từ túi mật, enzymes và insulin được đổ vào ống, chui xuống ruột non qua cùng 1 cái lỗ nhỏ nhỏ.

Khi có sỏi mật, sỏi theo đường dẫn đi xuống, kẹt ngay cái lỗ. Thế là mật, enzymes tiêu hoá, insulin đều không đưa xuống ruột non được.

- Thiếu enzymes tiêu hoá, ăn không tiêu => đau dạ dày ruột, viêm nhiễm khắp nơi, giảm miễn dịch.

- Đường máu cao (do insulin không tiết ra được) => lâu dài gây tiểu đường.

- Enzymes tiêu hoá, không xuống ruột được thì chạy đi đâu nè, thế là ẻm chạy lên tụy. Không tiêu hoá thức ăn thì tiêu hoá tụy đỡ vậy => viêm tụy cấp.

(Cực kỳ nguy hiểm)

- Mật ứ tắc lại ở đường mật. Giun sán, vi khuẩn, vi rus có chỗ ở, sinh sôi nảy nở gây viêm túi mật.

=> Đau, sốt, vàng da...

Đấy, bạn sỏi túi mật nguy hiểm chưa? Và còn nguy hiểm hơn, là khi bị viêm túi mật do sỏi, bạn có nguy cơ lên bàn mổ, cắt cái túi mật ấy đi. Mổ nội soi, nhẹ hơn là mổ theo kiểu hở banh cái bụng. Kia mà lâu dài thì lợi bất cập hại.

Trời sinh túi mật là có ý đồ của ông trời, cắt đi rồi ống buồn, ăn uống khó tiêu đủ thứ kiểu hết à.

Và may sao, ở nước ngoài, có bà bác sĩ Hulda Clark (bà này xịn tới mức dùng máy phát tần số chữa được cho 40.000 ca ung thư), bả chỉ cho cách tẩy sỏi cực an toàn luôn. Ai cũng có thể tự mua nguyên liệu, tự làm tại nhà luôn ấy.

PHẦN 39 - TẨY SỎI TÚI MẬT ĐƠN GIẢN NHƯ ĐANG GIỠN

Nỉ hảo, hôm nay Hân vừa uống nước ép xong, tâm trạng phơi phới nên viết bài chia sẻ cách tẩy sỏi mật đây ^^

Xin nhắc lại là tẩy sỏi mật rất đơn giản, và cực kỳ cần thiết. Vì sao? Tụy là cơ quan sản xuất enzymes. Enzymes là chìa khoá của sự sống. Việc tẩy sỏi, là bảo vệ tuyến tụy và chính là chìa khoá để bảo vệ sức khoẻ.

Hình dung cách tẩy sỏi túi mật là thế này: bạn uống nước + muối MgSO4 (muối Epsom, đọc là Ép som) + dầu oliu + nước ép bưởi... Làm mềm sỏi, đẩy viên sỏi từ đường mật xuống ruột trơn tru, và đi ị ra viên sỏi.

🍎🍎🍎Bước 1. 7 NGÀY TRƯỚC

- Chọn ngày thứ 6 hoặc t7, để ngày hôm sau bạn được nghỉ ngơi.

- 1 tuần trước đó, hoặc dài hơn càng tốt, ăn thức ăn dễ tiêu: salad, sinh tố, uống nước ép rau, trái cây (táo, chanh) (né xa dầu mỡ, thức ăn chiên xào...)

- Đặt mua dầu ô liu (ép lạnh) + muối Epsom + chanh.

⬤⬤⬤⬤⬤Bước 2. NGÀY TẨY SỎI

- Hôm bạn tẩy sỏi, nên ăn sáng + trưa bằng món nhẹ bụng, như rau trộn, sinh tố, nước ép, hạn chế ăn chất béo (quả bơ, các hạt béo ...)

- Chuẩn bị 2 phần uống nhé.

PHẦN A: 750 ml nước lọc + 4 muỗng canh muối Epsom (60 gam) khuấy tan, chia làm 4 phần bằng nhau, cho vào ly/chai, đánh số 1, 2, 3, 4.

PHẦN B: 125 ml dầu oliu + 125 ml nước cốt chanh.

- Ngừng ăn sau 12 giờ trưa, ngừng uống sau 2 giờ chiều.

+ 6 giờ tối, uống cốc số 1.

+ 8 giờ tối, uống cốc số 2.

+ 10 giờ tối, uống ly B. Uống trong 5 phút, rồi đi ngủ. Nằm nghiêng phải, co chân 1 chút.

- Sáng ngày hôm sau:

+ 6 giờ sáng: uống cốc số 3.

+ 8 giờ sáng: uống cốc số 4

+ 10 giờ sáng, ăn sáng nhẹ nhàng.

🥞🥞🥞Bước 3

- Trong thời gian từ đêm hôm trước, có thể bạn đã đi ị rồi, và thường thì lúc thức dậy vào sáng hôm sau, bạn sẽ đi ị ra toàn nước + sỏi.

- Sỏi màu vàng xanh, xanh nhạt... nổi trên mặt nước như hạt đậu, đủ kích cỡ. Bạn nhớ chuẩn bị điện thoại, chụp liền. Gửi hình em sỏi khoe bạn bè và người thân, cổ vũ mọi người cùng tẩy sỏi nhé. Đây là điều tuyệt vời nhất mà bạn có thể làm, để đem lại sức khoẻ cho người khác nè.

🐥🐥🐥 Một số giải đáp nho nhỏ:

- Muối epsom theo mình cảm nhận thì vị nó nhạt nhạt và uống dễ.

Link mua muối: mua trực tiếp ở Mỹ theo link này

https://www.amazon.com/Pure-Organic-Ingredients-Magnesium-All-Natural/dp/B075MT8ZN1

https://www.amazon.com/Dr-Teals-Therapeutic-Solutions-Solution/dp/B00SQX9QQW?th=1&psc=1

Hoặc vào google, gõ "muối Epsom" => ra nơi bán ở Việt Nam, nhớ chọn loại tinh khiết.

- Phần B: Có thể thay nước cốt chanh bằng nước ép bưởi/cam/táo... Vị đỡ chua, dễ uống hơn. Và nên chuẩn bị ngay trước lúc uống, vì vắt trước, để lâu thì bưởi, cam, chanh hay có vị đắng.

- Câu chuyện của 1 nữ điều dưỡng, cô ấy đang mang thai, đau bụng và phát hiện sỏi túi mật, có thể phải phẫu thuật. Cô ấy chọn cách tẩy sỏi tại nhà, sau đó kiểm tra lại thì không còn sỏi trong túi mật nữa.

https://myculturedpalate.com/gallbladder-cleanse-an-alternative-to-surgery/

- Tẩy sỏi túi mật không hề đau, rất an toàn, thống kê trên 500 ca, có cả những người 70, 80 tuổi, không ai đau, không ai phải đi bệnh viện trong và sau lúc tẩy sỏi

https://healthybliss.net/gallstone-liver-flush-recipe-cleanse-info/

- Sỏi túi mật có thể không được phát hiện trên siêu âm, 1 số người có dấu hiệu đau bụng vùng dưới sườn P..., khi tẩy sỏi được rất nhiều sỏi

https://www.worldwidehealthcenter.net/flush-gall-stones-naturally/

PHẦN 40 - MUỐN THOÁT KHỎI UNG THƯ - HÃY HỌC THEO CÁCH CỦA NGƯỜI ĐÃ THÀNH CÔNG

Mình cũng là bác sĩ, nhưng mà mình không có bó tay với ung thư nhé. Chỉ có ung thư bó tay và lắc đầu ngán ngẩm với mình ấy. Khối ung thư nằm ở cơ đùi và xương đùi, cũng 3 năm rồi á. Mà từ ngày có nó, mình mỗi ngày một trẻ, khoẻ, giàu năng lượng, nhí nha nhí nhố, dung dăng dung dẻ và văn chương thì láng lai lai láng hí hí

Được như vậy, là vì mình biết nghe và học hỏi, bắt chước những người đã sống khoẻ mạnh, thành công và hạnh phúc. Người ấy mang đủ thứ bệnh trong người, người ấy chữa ung thư cho bản thân, người ấy chữa ung thư cho người nhà... Nhờ chế độ ăn RAW VEGAN + THẢI ĐỘC.

RAW VEGAN là gì, là không ăn đạm động vật + tinh bột đã qua nấu chín. Toàn bộ thức ăn từ thực vật - dùng dưới dạng tươi sống.

THẢI ĐỘC là không nạp chất độc vô người, và thải chất độc ra khỏi cơ thể.

Bài này, mình muốn giới thiệu tác giả Markus Rothkranz và vợ ông ấy, là Cara Bee. 2 vợ chồng ông ấy áp dụng chế độ ăn RAW VEGAN và lối sống cực kỳ lành lạnh, viết nhiều sách sách về sức khoẻ, có nhà hàng raw vegan, và bán những sản phẩm thải độc gan, thận, đại tràng, bán bột siêu dinh dưỡng, thuốc sổ giun từ tự nhiên…

Tất cả những cách mà mình áp dụng để chữa bệnh, hầu như là bám theo hướng dẫn trong sách của Markus, mua những món sổ giun, thải độc của ông ấy, và hiệu quả thì miễn bàn.

Đây là link fb của Markus http://www.facebook.com/markus.rothkranz.7/

Link fb của Cara

https://www.facebook.com/planetraw

Trang web của Markus

http://markusrothkranz.com/online-store/index.html

Và đây, tèn tén ten. Đây là link tải cuốn sách hướng dẫn trọn vẹn, từ công thức nước ép, sinh tố, salad, cách súc ruột, tập thể thao... Đến menu ăn hằng ngày sao cho phù hợp... Bạn có thể tải về đọc dưới dạng file PDF.

http://m.facebook.com/story.php?story_fbid=10157594995298332&id=777438331

PHẦN 41 - HẠT NHIỀU VÔ KỂ - ĂN RAW KHÔNG XUỂ

Nối tiếp 2 phần về các loại hạt trước đó, mình xin bổ sung tiếp một số loại hạt mà mình dùng nè.

Hạt - là tinh túy của cây, rất giàu dinh dưỡng - để chuẩn bị cho một cây mới.

Chúng ta thường nấu chín hạt rồi mới ăn, điều này vô tình làm mất đi enzymes, vitamin trong hạt. Vậy nên, muốn bảo toàn dinh dưỡng, hãy ăn sống.

Nhưng làm thế nào để ăn sống hạt?

Hãy ngâm hạt trong nước, kích thích phản ứng nảy mầm của hạt, loại bỏ độc tố, giúp dễ tiêu hoá hơn.

Một số loại hạt như mè, gai dầu, mắc ca, hạnh nhân, óc chó... (Ở những phần trước mình có chia sẻ) thì việc ăn sống là dễ chấp nhận, còn 1 số loại hạt ở phần này, sẽ hơi lạ một tí, nhưng toàn là hạt bổ dưỡng và đặc biệt nhé.

1. Diêm mạch

- Ít tinh bột và giàu protein. Ngâm hạt trong 8 giờ, lọc qua rây, để ráo và tủ khăn vải lên trong 8 - 12 giờ nếu có điều kiện. Sau đó xay với nước lọc làm sữa.

2. Hạt mơ đắng

- Là nhân của quả mơ (trái mơ chua lè mà mình hay mua về dầm làm nước giải khát). Hạt mơ đắng chứa vitamin B17, có khả năng tiêu diệt tế bào ung thư.

- Ăn trực tiếp, 1 ngày 10 - 15 hạt, hoặc ngâm nước lọc 8 giờ rồi bóc vỏ, ăn hoặc xay sữa với một số loại hạt nut khác như hạt nhân, mắc ca…

3. Hạt methi

- Hạt methi, giúp cân bằng đường huyết, rất tốt cho người mắc bệnh tiểu đường.

- Ngoài cách pha trà, thì mình dùng hạt methi làm rau mầm, rất bổ dưỡng, cân bằng nội tiết tố.

4. Hạt cỏ linh lăng

- Làm rau mầm, vị ngọt thanh, thơm nhẹ và cực kỳ bổ dưỡng

5. Hạt cỏ lúa mì

- Trồng thành cây cỏ lúa mì, ép hoặc xay lấy nước uống - siêu siêu thực phẩm - siêu thải độc.

6. Một số điều mình muốn nói thêm^^

- Rau mầm từ đậu (đỗ) như mầm đậu đen, đậu xanh, rau mầm bông cải, rau mầm củ cải... rất tốt nè. Với điều kiện là rau mầm phải được làm từ hạt giống sạch.

- Cỏ lúa mì - mình có album riêng về cách trồng - Trồng cỏ lúa mì siêu dễ - bạn xem trong album đó để có thêm thông tin nhé.

- Các món sữa hạt, món ăn từ rau mầm... Mình có post riêng thành album Raw vegan.

- Bạn đừng sợ ăn raw đau bụng nhé?... Vì sao lại có hiện tượng ăn món raw vô lại gây đau bụng, tiêu chảy????

Vì món Raw - sinh tố - salad - nước ép - sữa hạt... rất giàu enzymes. Giá đỗ - rau mầm là siêu thực phẩm đó, cực giàu enzymes. Enzymes lại có tác dụng thải độc => gây tiêu chảy.

Thời gian đầu khi mới làm quen với RAW, ít thì nhiều ai cũng có biểu hiện tiêu chảy - chẳng sao cả, vì cơ thể nhiều độc tố - nên thải độc. Khi dùng 1 thời gian, thải bớt độc, cơ thể quen và thích nghi.

- Một điều lưu ý nữa, là khi làm giá đỗ, rau mầm, trong điều kiện ẩm, có thể bị nhiễm khuẩn => tiêu chảy. Vậy nên mình khắc phục bằng cách ngâm rửa sơ bằng giấm, nước muối, khi chế biến món ăn thì thêm gừng, tỏi, nghệ, hành tím vô... + Bổ sung lợi khuẩn vào chế độ ăn hằng ngày.

PHẦN 42 - NÃO BỘ LÀ NÓC NHÀ - CỘT SỐNG LÀ CỘT NHÀ

Chữa bệnh là tự mình. Nghĩa là mình tự quyết định, tự lựa chọn phương hướng mình đi.

Trong hướng mình đi đó, trên con đường mình đi đó, tất nhiên là cần có người giúp đỡ. Muốn đi được xa, hãy tìm những người thầy, những người bạn đồng hành.

Nếu ví cơ thể chúng ta là chiếc máy, thì hệ thần kinh trung ương (bộ não + tủy sống) chính là hệ điều hành cỗ máy đó. Hệ điều hành mà xịn, thì máy chạy êm ro.

Tủy sống nằm trong cột sống, cột sống mà thẳng và cong đúng chỗ cần cong, thì tủy sống khoẻ => cơ thể khoẻ.

Cột sống mà khoẻ, thì máu lên não đủ, não khoẻ => cơ thể khoẻ.

Ngày nay, hầu như ai cũng có bệnh về não và cột sống (thiếu máu não, lệch vẹo cột sống, thoái hoá cột sống) do chế độ ăn mất cân bằng + sai tư thế trong đi đứng nằm ngồi…

Làm thế nào để chỉnh cho cột sống như đúng đường cong sinh lý?

1. Bổ sung khoáng

2. Vận động

3. Nhờ thầy thuốc hỗ trợ.

Hãy đến các cơ sở nắn chỉnh, tác động cột sống, tìm thầy nắn chỉnh cột sống. Bản thân mình vừa tập thể thao, vừa nhờ thầy. Chỉ sau vài phút, nắn, xoa bóp, cảm thấy cơ thể nhẹ nhàng, đi lại cân bằng, và tim đập khoẻ hơn, não có máu nuôi dưỡng, có oxy => bình tĩnh và thư giãn, vui vẻ, tích cực hơn.

Một địa chỉ mà mình tin cậy và muốn giới thiệu đến các bạn, là phòng khám từ thiện Tâm Lan Toả, tại đây có thăm khám, tư vấn sức khoẻ và nắn chỉnh cơ xương khớp miễn phí (ở Hà Nội và Sài Gòn).

Tại đây cũng có bán ngũ vị thanh, món cực kỳ tốt, phòng ngừa và hỗ trợ trị bệnh ung thư.

https://www.facebook.com/TamLanToa/

PHẦN 43 - TẠI SAO RAW VEGAN CHỮA ĐƯỢC BỆNH TIM MẠCH VÀ UNG THƯ??

Cơ thể mình, sống được là nhờ máu. Máu mang dinh dưỡng tới nuôi từng tế bào, máu vận chuyển chất thải từ tế bào đến các cơ quan bài tiết để thải chất độc ra ngoài.

Trái tim có nhiệm vụ bơm máu đi khắp nơi, đến từng ngóc ngách trong cơ thể.

Khi cơ thể nhiễm quá nhiều độc tố, máu đặc. Tim phải làm việc quá sức => suy tim.

Độc tố không được hoà tan và bài tiết ra ngoài, ứ đọng lại trong các khe, kẽ, cơ quan => dồn đống lại, vi trùng được dịp sinh sôi, nảy nở => viêm nhiễm => lâu dài dẫn đến ung bướu (u lành tính + ác tính)

Bạn có thể hình dung điều này giống như chiếc máy bơm và đường ống ấy. Ống có tắc nghẽn, thì máy bơm đi đời. Máy bơm yếu nhớt, thì đường ống cũng tắc nghẽn, đầy rác.

Cơ thể mình là một khối thống nhất, bệnh ung thư không chỉ là có khối u tại vị trí nào đó, mà thông thường còn đi kèm với các bệnh lý tim mạch, như suy tim, hở van, vôi hoá mạch máu, mỡ máu cao, viêm nhiễm mạn tính.

Vì vậy, cách nào làm sạch mạch máu, giúp tim khoẻ lên, thì cũng chữa được ung thư và các bệnh lý khác.

Vậy cách nào đây? Chính là THẢI ĐỘC = RAW VEGAN

RAW VEGAN = không ăn 100% tinh bột + đạm động vật => cắt nguồn dinh dưỡng cho vi trùng.

RAW VEGAN = thức ăn tươi sống, cực giàu enzymes, làm sạch mạch máu.

RAW VEGAN = cung cấp khoáng chất thiết yếu giúp cơ thể nhận đủ oxy, có năng lượng cho tim bơm máu đến từng ngõ ngách để đẩy độc tố ra ngoài.

Kinh nghiệm thực tế từ người thật việc thật và kiến thức từ sách như sau:

- Một em bé mắc bệnh tim bẩm sinh, bác sĩ bảo rằng em sẽ khó lòng mà chạy nhảy được, và có thể không sống đến 18 tuổi. Nhờ chế độ ăn Whole food plant based (dựa trên thực vật toàn phần), em bé ấy trưởng thành, đạt kỷ lục Ghi nét thế giới về điền kinh. (Trích sách Bí mật dinh dưỡng cho sức khoẻ toàn diện).

- Người thật việc thật mà mình được phỏng vấn: mắc bệnh cơ tim phì đại, phải uống thuốc kéo dài để giảm triệu chứng. Sau 3 tháng thực hiện chế độ ăn 100% RAW VEGAN đã khoẻ mạnh và không cần dùng thuốc nữa.

- Bản thân mình, lúc trước khi phát hiện mắc bệnh ung thư, bị rối loạn nhịp tim, hay tức ngực, khó thở, tâm trạng hay ủ rũ, buồn bã. Từ lúc tích cực ăn RAW VEGAN, các triệu chứng trên đã dần biến mất, và người năng động, vui vẻ, lạc quan.

Bạn có nhìn thấy mình không? Mới đầu nhìn hình, có thể bạn sẽ có suy nghĩ: sao con bé có vẻ gầy vậy?

Vì mình đã trải qua 3 lần hoá trị và sức khoẻ bị tàn phá nặng nề. Thời trước mình còn xanh lè xanh xét như tàu lá, gió lay dễ ngã, ai nhìn cũng hoảng à. Nhờ RAW VEGAN mà mình được tươi tỉnh như vầy, mỗi ngày một giàu năng lượng và sống vô tư, yêu đời.

RAW VEGAN đã cứu mình, nên mình muốn lan toả đến mọi người vậy đó.

PHẦN 44 - CÔNG THỨC NƯỚC ÉP RAU THẢI ĐỘC - CHỮA BÁ BỆNH.

Khi một ai đó đến với mình, và hỏi mình cách chữa bệnh, bắt đầu từ đâu?

Câu trả lời của mình luôn là THẢI ĐỘC với nước ép rau.

Vì sao mình lại "thần tượng" món nước ép rau như vậy?

Cơ thể mình cần nước, từ 1,5 đến 2 lít nước trong ngày để duy trì chức năng sống.

Vậy nước ép rau khác gì so với nước lọc thông thường?

- Nước ép rau giàu enzymes: làm sạch mạch máu.

- Nước ép rau giàu khoáng chất quan trọng nhất mà cơ thể cần - Magnesium - Ma nhê - nằm trong diệp lục - cấu tạo tương tự hồng cầu => bổ máu, cung cấp đầy đủ Oxy => nuôi tế bào, chống ung thư.

- Nước ép rau giàu dinh dưỡng: thay vì ăn 1 rổ rau, xào, luộc mất chất dinh dưỡng, mình cho rổ rau ấy vào máy ép=> cốc nước ép, tiết kiệm thời gian ăn rau + tiêu thụ được nhiều rau + giữ nguyên dinh dưỡng.

- Nước ép rau dễ hấp thu: thấm trực tiếp vào máu, cơ thể mình thay vì dành 85% năng lượng để tiêu hoá, nay dùng để thải độc, chữa lành.

Vậy CÔNG THỨC MÓN NƯỚC ÉP là thế nào?

Thật sự rất đơn giản, nếu mình gom thành nguyên tắc chung, rồi tùy vào sở thích + rau mình có mà mình sáng tạo thêm nè. Mình xin vẽ lại để minh hoạ nè.

1. NƯỚC - chính là điện giải + làm loãng nước ép cho dễ uống.

- Chọn loại nhiều nước: ưu tiên cần tây (loại cọng bự) + dưa leo.

- Nước dừa tươi

- Nước lọc

2. Diệp lục - chính là các loại rau lá xanh

- Rau nhiều dinh dưỡng: kale, bó xôi, cải rổ, bông cải, rau dền

- Rau thảo dược: bồ công anh, mã đề, sam, rau má, ngò rí

3. Enzymes - trái cây

- Ưu tiên chanh

- Dứa (ít thôi)

- Táo, lê (loại địa phương có, không nên mua từ xa về vì không còn nhiều enzymes nữa)

4. Kháng sinh tự nhiên

- Ưu tiên gừng

- Thêm tỏi, sả, nghệ, hành tây, hành tím…

Mình dùng máy ép chậm để ép tất cả các nguyên liệu trên, sau đó thêm vào các món uống lên men: kombucha, kefir, fire cider và thưởng thức thôi.

□□□□ Một số lý giải bên lề ^^

- Tóm lại là RAU + DƯA LEO + CHANH + GỪNG + LỢI KHUẨN

- Có những ngày không có dưa leo, cần tây, mình ép rau ra nước ép đặc đặc, rồi hoà nước dừa tươi, hoặc nước lọc.

- Không nên ép trái cây, nếu có thì ít ít thôi. Nếu uống chưa quen, cần vị ngọt thì bạn có thể cho 1 ít mật ong hoặc đường ăn kiêng

- Các loại rau thảo dược sẽ có vị đặc trưng, không dễ uống như kale, bó xôi, xà lách... Nhưng rất cần thiết. Bạn có thể chọn ép loại nào tùy vào khẩu vị nhé^^

PHẦN 45 - MÁY ÉP CHẬM CỰC KỲ QUAN TRỌNG - LÀ VẤN ĐỀ SỐNG CÒN

Máy ép chậm hỏng rồi bạn ạ.

4 ngày nay mình không uống nước ép. Chỉ ăn rau, ăn hạt, sinh tố, uống nước lọc đều... Mình vẫn giữ nếp sinh hoạt đều độ, chạy nhảy được, nhưng da khô nứt nẻ, đau cột sống, mỏi cơ, đầu óc không được tỉnh táo để viết bài mượt mà nữa hehehe.

Những biểu hiện trên là do cơ thể thiếu khoáng đó mà.

Nước ép khác nước lọc là ở chỗ đó.

Nước ép khác sinh tố rau hay khác nước rau vắt ra từ máy xay sinh tố ở chỗ đó đó.

Dù bạn uống nước lọc đầy đủ, dù bạn ăn sinh tố rau xay nhiều, nhưng vẫn không đủ lượng rau cần thiết cho cơ thể.

Vì mỗi ngày một người cần tới 1kg rau mới cung cấp đủ lượng khoáng chất - đặc biệt là Magnesium cho cơ thể.

Vậy nên máy ép chậm cực kỳ cần thiết nè. Vậy nên khi mình nhận được câu hỏi: có thể dùng máy ép thông thường, máy xay sinh tố để thay thế, thải độc được không. Câu trả lời là KHÔNG!

PHẦN 46 - VI SINH VẬT QUYẾT ĐỊNH SỰ SỐNG

Vi sinh vật - quyết định sự sống.

Vâng, vi sinh vật quyết định sự sống.

Vi sinh vật, là những con vật bé tí tẹo - mà phải dùng kính hiển phi phóng to thật to ta mới thấy được í.

Vi sinh vật tồn tại ở khắp mọi nơi trong thế giới này: trong không khí, trong nước, trong bề mặt lá cây, trong đất, trong thức ăn lên men... Vi sinh vật nằm trong cơ thể con người, trong ruột, trong miệng, trên da…

Vi sinh vật có 2 dạng:

- Dạng tốt: tiêu hoá thức ăn, tổng hợp vitamin, điều hoà tâm trạng, làm chúng ta về tinh thần lẫn thể xác.

- Dạng không tốt: lên men thức ăn thúi hoắc, làm bụng chướng, phân hôi, tạo ra độc tố, làm tâm trạng ta đi xuống, sức khoẻ giảm, bệnh tật kéo đến.

Chúng ta không thể nào tiêu diệt vi sinh vật đâu, vì tốt độ sinh sôi nảy nở của chúng rất nhanh. Cách tốt nhất là tạo điều kiện cho dạng vi sinh vật có lợi sinh sôi nảy nở, lấn át dạng có hại đi + bổ sung điều đặn vi sinh vật có lợi vào.

1. Không dùng hoá chất công nghiệp.

2. Bổ sung chất xơ (rau củ quả).

3. Dùng thực phẩm dạng RAW

4. Thụt tháo - súc ruột.

5. Bổ sung vi sinh vật có lợi.

Thông tin về vi sinh vật này, bạn tìm đọc thêm ở cuốn Nhân tố vi sinh của bác sĩ Hiromi Shinya.

Link mua sách https://tiki.vn/nhan-to-vi-sinh-tai-ban-p643523.html?spid=645121

Vì sao mình tự tin chia sẻ về vi sinh vật quyết định sự sống? Vì mình đã đọc kiến thức + kinh nghiệm thực tế từ cá nhân + bạn bè.

P/S: Câu chuyện liên quan đến phương pháp thải độc bằng thụt tháo đại tràng.

Thụt tháo đại tràng là phương pháp đầu tiên - cơ bản - đơn giản nhất để thải độc, loại bỏ bớt vi sinh vật có hại + độc tố.

Lời khuyên được đề ra, là nên thụt tháo đại tràng hằng ngày.

Nhưng việc thụt tháo cũng làm mất đi một số loại vi khuẩn có lợi sống ở đại tràng, vì vậy lời khuyên tiếp theo là: CẦN BỔ SUNG VI SINH VẬT CÓ LỢI song song với thụt tháo.

Ngày xưa mình đã từng mắc chút lỗi nho nhỏ, là áp dụng kiến thức máy móc. Mình thụt tháo đại tràng bằng cà phê đều đặn hằng ngày, và bị căng thẳng, mất ngủ. Từ đó mình không dùng cà phê để thụt, mà chỉ dùng nước lọc + chanh/ giấm, vì nó an toàn hơn, và bổ sung thức ăn lên men vào chế độ ăn hằng ngày. Tâm trạng vui vẻ, ngủ ngon.

Hôm rồi mình nghe chị bạn mình kể, chị ấy cũng thụt tháo đại tràng bằng cà phê hằng ngày, và không hề dùng thức ăn lên men, và chị ấy bị mất ngủ 1 tuần rồi. Mình chợt có suy ngẫm, là chúng ta cần biết điều gì là cơ bản, để từ đó dễ hình dung, dễ áp dụng.

Vậy nên mình muốn viết bài này, để nhấn mạnh tầm quan trọng của vi sinh vật đối với sức khoẻ.

PHẦN 47 - NƯỚC LÀ SỰ SỐNG - CÁCH LẮP ĐẶT HỆ THỐNG LỌC NƯỚC CHO TOÀN BỘ CĂN NHÀ

Hôm nay trời mưa nè bạn ạ, cây cối trong vườn đang khô héo, có nước liền trở nên tươi xanh, và không khí mát mẻ, dễ chịu hẳn.

Con người mình cần nước giống như cây xanh cần mưa vậy đó. Và nước thì cần phải là NƯỚC SỐNG.

Thế nào là nước sống, là nước giúp mình khoẻ mạnh:

- Không chứa chất diệt trùng: clo, flo (nước máy từ nhà máy có 2 món này).

- Nước không chứa tạp chất, kim loại nặng (ví dụ nước ở vùng nhiễm phèn, vùng có chất độc màu da cam, nhà máy công nghiệp, đồng ruộng phun thuốc diệt cỏ, thuốc trừ sâu. Nước đựng trong chai, bình nhựa).

- Nước giàu khoáng chất (nước ở đầu nguồn, gần mỏ khoáng, suối khoáng).

Hiện nay, nước đảm bảo 2 tiêu chuẩn đầu rất ít, đảm bảo cả 3 tiêu chuẩn thì rất hiếm), vậy nên mình lắp đặt hệ thống lọc nước luôn.

Và cần nhớ biết một điều, là chúng ta không chỉ uống nước bằng miệng, mà còn lấy nước qua rau củ, hấp thu nước qua da, hít hơi nước qua phổi. Do đó, cần lắp đặt hệ thống lọc nước để đảm bảo cung cấp nước sạch cho cả tắm, giặt, tưới cây và ăn uống.

Mình gọi là hệ thống lọc nước toàn diện cho toàn bộ ngôi nhà.

Xin mô tả lại hệ thống lọc nước nhà mình có, và mình minh hoạ bằng hình vẽ nhé.

1. Hệ thống lọc tổng:

- Gồm cột lọc + bồn chứa, được đặt ở vị trí cao nhất của ngôi nhà.

- Nước này qua đường ống cho tưới cây, máy giặt, tắm rửa.

2. Hệ thống lọc tinh khiết

- Nước sau khi lọc từ hệ thống lọc tổng, chảy qua máy lọc nước tinh khiết, dành để ăn và uống.

3. Cách lắp đặt

- Máy lọc nước tinh khiết, hiện nhà mình đang dùng của hãng Pristinehydro, website của hãng pristinehydro.com, đặt hàng trực tiếp từ Mỹ và nhờ công ty chuyên vận chuyển hàng Mỹ về Việt Nam đem về hộ. Hiện giá website cho máy lọc tầm trung là 2000 đô la Mỹ.

- Hệ thống lọc tổng: mình liên hệ bên công ty chuyên lắp đặt hệ thống lọc nước ở địa phương, nhờ thiết kế cột lọc + lắp đặt, mất tầm 5 triệu.

(Nếu có điều kiện, xin liên hệ bên Pristinehydro để hỏi xem có thể lắp đặt luôn hệ thống lọc tổng cho căn nhà - đối với mình thì đây là cách tốt nhất :P)

4. Cảm nhận về hệ thống lọc nước

- Ngày đầu tiên uống nước từ máy lọc Pristine hydro, tâm trạng nhẹ nhàng, giải toả và cảm thấy giàu năng lượng hơn.

- Cây cối và rau màu trong vườn nhà mình, nhờ tưới nước sạch nên phát triển tốt, dù thời tiết không thuận lắm.

- Thức ăn lên men mà mình hay làm, phải dùng từ 100% thành công, dù mình chẳng hề nấu nước sôi, tiệt trùng, không dùng bao tay, không rửa tay kỹ. Chỉ lấy nước lọc từ pristinehydro, làm đại đại mà lên men ngon lành, không bị ôi thiu hay nấm mốc gì hết í.

Trước đây mình không dùng nước lọc nên không quan sát kỹ. Khi đã dùng nước sạch quen rồi, đến nơi nào dùng nước máy, ngửi mùi clo, flo là cảm thấy không khoẻ, rát và chảy máu niêm mạc mũi, căng thẳng, đau đầu. Vậy nên mình cho rằng, việc lắp đặt hệ thống lọc nước là điều vô cùng quan trọng, là đầu tư hợp lý và mang lại lợi ích lâu bền.

PHẦN 48 - THẾ NÀO LÀ RAU CỦ QUẢ HỮU CƠ - TẠI SAO CHÚNG TA CẦN HỮU CƠ??

Hi, từ ngày mình chọn con đường thải độc, áp dụng chế độ ăn RAW VEGAN này nè, cũng được 2 năm rồi á.

Hôm nay, nhân dịp chị bạn đặt cho mình câu hỏi, tại sao em đi 2 năm rồi mà khối u vẫn chưa nhỏ lại, trong khi ở nước ngoài người ta lại chữa ung thư bằng raw vegan chỉ trong vòng vài tháng?

Mình suy ngẫm chút chút, rồi trả lời: vì em làm đâu có đúng theo lời hướng dẫn đâu ^^ có nhiều cái chưa đúng lắm, mà cái chính là vầy:

Người hướng dẫn yêu cầu phải dùng rau hữu cơ, em gần đây mới có cơ hội tiếp cận rau hữu cơ.

🍒🍎🍆🍗 Vậy rau hữu cơ là gì nhỉ? Mình đã đọc qua nhiều tài liệu, nhiều tiêu chuẩn hữu cơ... Nếu nói một cách đơn giản và dễ hiểu, thì là thế này:

- Lấy ví dụ cơ thể mình nhé, muốn được khoẻ mạnh, không bệnh tật, thì cần gì nè:

+ Hít thở không khí trong lành, phơi nắng hằng ngày.

+ Uống nước tinh khiết.

+ Chế độ ăn đầy đủ dinh dưỡng, với tỷ lệ cân bằng: enzymes, vitamin, khoáng chất.

+ Bổ sung lợi khuẩn đầy đủ, tẩy giun sán.

+ Bộ gen lành mạnh, không bị tổn thương, biến đổi gen.

+ Không sử dụng kháng sinh, né các chất độc công nghiệp: thuốc trừ sâu, diệt cỏ, chất bảo quản, chất chống mốc

+ Né xa nguồn phóng xạ và tia có hại: phóng xạ hạt nhân, lò vi sóng, moderm wifi.

+ Sống thư giãn, vui vẻ, tập thể thao đều đặn, ngủ sớm dậy sớm theo mặt trời => cân bằng nội tiết.

=> Và bạn biết không, muốn khoẻ mạnh, chúng ta cần sử dụng những THỰC PHẨM GIỐNG NHƯ CƠ THỂ MÌNH

Nếu ta ăn thực phẩm không giống như cơ thể mình, cơ thể sẽ có cơ chế trung hoà, đào thải, bằng cách lấy enzymes của cơ thể ra, lấy khoáng ra, lấy năng lượng ra để bù đắp, mất hết vi sinh vật có lợi => hao tổn, bào mòn, lão hoá, bệnh tật.

Nếu ta ăn thực phẩm giống cơ thể, cơ thể sẽ không mất gì nhiều, lại có năng lượng => khoẻ mạnh => Đó chính là RAU CỦ QUẢ HỮU CƠ.

Tiêu chuẩn hữu cơ là vậy đó. Rau hữu cơ cũng như cơ thể chúng ta, gồm các tiêu chuẩn:

+ Trồng trên đất sạch, nơi có không khí sạch.

+ Trồng ngoài trời, tiếp xúc với ánh nắng mặt trời.

+ Tưới nước sạch.

+ Giàu dinh dưỡng, giàu vitamin, khoáng chất.

+ Trồng từ hạt giống thuần chủng, không bị biến đổi gen.

+ Không nhiễm hoá chất, kháng sinh, chất bảo quản, phóng xạ.

+ Không nhiễm vi sinh vật có hại, trứng giun sán.

LÀM SAO ĐỂ BIẾT ĐÓ LÀ RAU HỮU CƠ

- Tự tay mình trồng => kiểm soát được khâu từ hạt giống đến quá trình chăm sóc đến bàn ăn là đáng tin nhất nè.

- Mua từ trang trại rau hữu cơ: đến tận nơi trồng, hỏi thẳng anh chị nông dân trồng rau để tai nghe, mắt thấy mới tin nè.

- Khi phải mua từ xa, không thể đến tận nơi để kiểm chứng => dựa vào chứng nhận hữu cơ, chứng nhận quốc tế, của châu Âu, châu Úc, Mỹ, càng nhiều chứng nhận càng đáng tin.

RAU NHÀ TRỒNG PHẢI RAU HỮU CƠ KHÔNG?

- Rau nhà trồng chưa hẳn là hữu cơ bạn ạ :), dù không bón phân hoá học, không dùng hoá chất, vì lí do

+ Nhà mình có gần khu công nghiệp, xả khí thải + nước thải độc hại không.

+ Nguồn đất nhà mình có giàu trùn, giàu vi sinh vật có lợi không nè. Đất có được xử lý cho sạch trứng giun sán, nấm mốc không nè.

+ Đất nhà mình có giàu khoáng không, hay đất bạc màu nè…

+ Bón phân bò, mà phân không được ủ hoai, bò ăn cám từ đậu nành và bắp biến đổi gen cũng tiêu luôn nè

PHẦN 49 - TẬP THỂ THAO MỌI LÚC MỌI NƠI VỚI DÂY NGŨ SẮC

Một trong những bài học mình rút ra được từ quá khứ, chính là tầm quan trọng của thể thao.

Ví cơ thể mình như căn phòng đang bẩn, muốn dọn sạch phòng, ta cho nước vào, và dùng chổi quét cho nước từ các khe kẽ, ngóc ngách được thoát ra sạch sẽ, thì nước ở đây chính là nước điện giải từ rau, và động tác quét là tập thể thao đó.

Thời gian trước, mình chưa biết cân bằng giữa ăn raw và vận động, nên đường ruột và thận không được khoẻ. Nay rút kinh nghiệm rồi nè, tập thể thao mọi lúc mọi nơi. Dù đi đâu, cũng xách theo bộ dây tập ngũ sắc vì nó nhỏ gọn có thời gian là ngồi xuống sàn, ra bãi cỏ, tập chừng 20 - 30 phút = 1 giờ đi bộ + 30 phút đạp xe đạp.

Gọi là dây ngũ sắc, vì món này gồm có 5 sợi dây đàn hồi, mỗi dây một màu, tương ứng với độ đàn hồi khác nhau, từ đó đòi hỏi lực kéo khác nhau, tùy theo khả năng của người tập.

❇️❇️ Tác dụng của bài tập với dây ngũ sắc:

- Phục hồi và tăng cơ bắp.

- Giảm cân, cân bằng đường máu.

- Trẻ hoá.

- Chắc khoẻ xương.

Cảm nhận sau khi tập bộ dây ngũ sắc:

- Chân tay khoẻ lên, có cơ bắp.

- Mặt tròn ra.

- Ngủ ngon.

- Bụng không múi thành có 0,6 múi

- Ăn uống ngon miệng, tiểu tiện thông suốt.

Đặc biệt là bài tập này cho tác dụng rất nhanh. Mỗi lần tập xong là ợ hết hơi trong dạ dày, xì hơi trong đại tràng ra (hơi mà ở lại là không tốt nè), đi tiểu có mùi khác thường (thải độc qua đường tiểu), mồ hôi đầm đìa từ đầu tới chân, mặt tròn lên nhanh, tập xong cảm thấy thư giãn đầu óc tỉnh táo.

Link mua dây tại amazon (đảm bảo chính hãng)

https://www.amazon.com/UPOWEX-Resistance-Bands-Set-Attachment/dp/B078JFSN9Z/ref=sxin_1_osp99-508b2398_cov?ascsubtag=508b2398-4dc4-407d-bc43-9dbebd3008af&creativeASIN=B078JFSN9Z&cv_ct_id=amzn1.osp.508b2398-4dc4-407d-bc43-9dbebd3008af&cv_ct_pg=search&cv_ct_wn=osp-search&keywords=resistant+band&linkCode=oas&pd_rd_i=B078JFSN9Z&pd_rd_r=100afa27-4ad7-4db0-9299-c2ddea181223&pd_rd_w=rzRhk&pd_rd_wg=UJ0ct&pf_rd_p=caff9d8f-b168-49ec-abab-fc9b7b84cd0f&pf_rd_r=WCC80CE6QA4M3NYYJNFR&qid=1564492518&s=gateway&tag=gearpublish-20

PHẦN 50 - TẬP THỞ 1 - 4 - 2 - LƯU THÔNG HỆ BẠCH HUYẾT

Bạn có biết cơ thể mình là một cỗ máy cực kỳ tinh tế và kỳ diệu không?

Cỗ máy tinh vi và kỳ diệu ấy, có thể phát huy sức mạnh phi thường của nó hay không, là tùy vào nhiên liệu nạp vô có sạch không, có đầy đủ không, và người dùng máy có lau chùi, bảo dưỡng máy hay không.

Nhiên liệu mình muốn nói ở đây, là khí Oxy đó, khi cơ thể được nạp đủ oxy, đủ năng lượng, thì cơ thể khoẻ mạnh, có khả năng chữa lành.

Chính vì vậy mà có những vị thầy, bậc minh sư, người ấy luyện thở thành thạo và họ tràn đầy năng lượng, làm việc hăng say, thành công vang dội, giúp đỡ cho hàng triệu người được thành công và hạnh phúc.

Hôm nay, mình xin giới thiệu đến các bạn vị thầy Tony Robbins - 1 người có tuổi thơ không hạnh phúc, bệnh tật, phá sản... và ông ấy đã nỗ lực luyện tập, học hỏi, vươn lên, hiện giờ được công nhận là 1 trong 10 người thành công nhất thế giới.

🏵🏵 Thầy Tony Robbins có bí kíp tập thở rất hay, tên là thở 1 - 4 - 2 - tức là vầy:

Chuẩn bị: hít thở chậm rãi trong 1 - 2 phút, và bắt đầu nào:

🔥- Hít vào bằng mũi, cảm giác không khí căng đầy ở bụng trong 5 giây.

🧿- Nín thở - cảm nhận khí chạy khắp cơ thể trong 20 giây.

🌬- Thở ra từ từ đến khi bụng xẹp lép trong 10 giây.

Một ngày tập tối thiểu 3 lần, mỗi lần 10 nhịp thở.

🌹🌹 Vì sao tập thở lại quan trọng đến vậy?

- Vì cơ thể mình là tập hợp của hàng đống đống tế bào.

- Tế bào nhận Oxy để sống, và thải chất cặn bã, độc tố ra ngoài bằng hệ bạch huyết.

- Hệ bạch huyết mà lưu thông, thì tế bào đủ oxy => cơ thể khoẻ mạnh, chống lại bệnh tật.

- Có 2 cách để lưu thông hệ bạch huyết. 1 là hít thở sâu, 2 là vận động cơ bắp.

Nghe thì to tát, mà thực hiện thì dễ thôi. Ban đầu mình mở video này và tập theo, hoặc đứng/ngồi tập theo đồng hồ để bàn

https://youtu.be/wtEcpz29AyU

Sau 1 thời gian thì mình quen dần, và tự mình thở bụng, thở sâu à.

PHẦN 51 - TRÁI CÂY - ĂN THẾ NÀO LÀ PHÙ HỢP??

Hihi, chào các bạn, hôm nay Hân sẽ kể với các bạn câu chuyện về trái cây nhé.

Tất cả những gì Hân kể ở dưới này, là Hân học từ sách vở, kinh nghiệm của bạn bè ăn Raw vegan, và từ những lần Hân ngố tàu trong quá khứ mà kể nên. Vì Hân rất thích trái cây, mà trái cây bị gắn nhiều mác oan trái, nên Hân phải chia sẻ để giải oan cho ẻm nè.

Trái cây chín rất giàu enzymes, vitamin và chất chống oxy hoá nè. Ăn trái cây, đẹp da, trẻ lâu, tiêu hoá tốt.

🌹🌹 Trái cây cần có cách ăn cho đúng nha, vì lẽ vầy nè:

- Trái cây nhanh tiêu hoá lắm, nếu ăn trái cây chung với những thức ăn khác: củ, hạt... Thì trái cây tiêu hoá trước, lên men với thức ăn còn lại, và sinh khí gas, gây chướng bụng.

- Trái cây, giàu đường, có thể gây tăng đường máu đột ngột.

- Trái cây mà chưa chín lắm, có tính acid. Cơ thể mình khi gặp thức ăn có tính acid, lập tức sinh ra đàm (nhầy) để bảo vệ dạ dày, ruột. Mà đờm, nhầy là môi trường yêu thích cho vi khuẩn có hại (HP) và giun sán sinh sống, sinh ra bệnh.

🦊🦊 Vậy cách ăn như thế nào nè?

- Chọn trái cây đúng cách: tươi, chín cây, trồng tự nhiên, hữu cơ, né những loại dập, úng.

- Không nên ép trái cây, nếu ép thì cần hoà loãng gấp đôi mới uống.

- Ăn trái cây lúc dạ dày trống, nhai kỹ (nhào với nước bọt í), ăn xong đợi 30 phút cho trái cây xuống ruột non hãy ăn món khác. Kết hợp với bột quế giúp ổn định đường máu.

- Có thể xay sinh tố với lá rau xanh, nước dừa, dầu dừa, thêm gừng tươi... không nên kết hợp trái cây với củ, hạt…

- Không kết hợp trái cây với salad (trừ chanh, bơ, cam :P)

- Chọn trái cây giàu chất chống oxy hoá: các loại cherry, nhàu, thanh long, kiwi, mãng cầu gai, chuối, kỷ tử, măng cụt

- Trái cây giàu dinh dưỡng: đu đủ, lê ki ma, sầu riêng, bơ…

- Tẩy giun sán bằng cách thêm sả, tỏi, nghệ, gừng tươi, dùng ngũ vị thanh vào chế độ ăn hằng ngày.

- Bổ sung lợi khuẩn qua thức ăn lên men.

- Lên men trái cây bằng cách ngâm kombucha, ngâm kefir...

Và cuối cùng là: ăn trái cây và tập thể thao là đôi bạn thân đó. Cá nhân mình cảm thấy, hễ ăn trái cây vô là tinh thần mình phấn chấn lắm, tập thể thao mấy bài nặng đô xíu như hít đất, suối nguồn tươi trẻ sung sức và lên cơ bắp.

PHẦN 52 - MUỐN SỐNG KHOẺ MẠNH - PHẢI ĐẦU TƯ KIẾN THỨC

Chào bạn, tất cả những gì mình chia sẻ trong album này, đều lấy từ kiến thức mình góp nhặt qua sách, internet và áp dụng lên bản thân mà rút ra kinh nghiệm.

Kinh nghiệm Hân kể, chỉ là kinh nghiệm cá nhân.

Muốn có kinh nghiệm cho riêng bạn, bạn cần học hỏi để có kiến thức, để hiểu và tin tưởng.

Từ kiến thức, ta áp dụng và thực hành lên bản thân mới đúc kết được những gì đó hay ho cho riêng mình, từ đó mà có động lực để thay đổi thói quen và thiết lập nên lối sống tích cực đem lại sức khoẻ bền vững.

Phần này, mình xin được chia sẻ lại về cuốn sách mà mình vô cùng tâm đắc, và có nguyện vọng rằng ai ai cũng nên đọc. Nội dung rất dễ hiểu, dễ áp dụng, đáng tin cậy, vô cùng bổ ích.

Sách UNG THƯ - SỰ THẬT HƯ CẤU GIAN LẬN và NHỮNG PHƯƠNG PHÁP CHỮA LÀNH KHÔNG ĐỘC HẠI.

Bạn có thể mua dễ dàng ở nhà sách, mua trực tiếp qua internet, và nghe audio qua youtube.com

Cảm ơn bạn tác giả của kênh Natural Therapy đã đọc sách và thu âm lại (sách nói), chuyển tải lên Youtube để mọi người có thêm cơ hội tiếp cận với thông tin.

Link sách nói:

https://youtu.be/SBXruUbdT-s

Link mua sách online:

https://www.google.com.vn/search?q=ung+thư+sự+thật+hư+cấu+gian+lận&client=ms-android-xiaomi-rev1&prmd=vni&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjCs8jrzJDiAhUKPo8KHfb0AF8Q_AUoA3oECA0QAw&biw=393&bih=659

PHẦN 53 - VÌ SAO MÌNH THIỀN ĐỊNH

Hi bạn, hôm nay mình vừa đọc được một bài viết nói về mối liên quan giữa thiền và năng lượng, nên muốn chia lên đây ngay.

Trên con đường mình đi này nè, đối với mình má nói, thì Thiền là điều không thể thiếu. Nhờ thiền mà mình tìm được sự thanh thản, ăn ngon ngủ ngon, nhờ thiền mà mình có nhiều năng lượng cho các hoạt động trong ngày, nhờ thiền mà mình thêm sáng dạ.

Vì sao ư?

- Bộ não mình như chiếc máy tính ấy, ngày đêm thu nhận thông tin và lưu vào bộ nhớ.

- Hoạt động não bộ tốn nhiều năng lượng, hơn cả lao động tay chân. Ban đêm, bạn nằm ngủ, cơ thể nghỉ ngơi, nhưng não vẫn hoạt động, xử lý thông tin.

- Nếu mình giữ trong đầu nhiều suy nghĩ, nhiều thông tin quá, lo lắng nhiều điều quá => não tốn nhiều năng lượng để hoạt động => thiếu năng lượng.

- Người có bệnh tật là do thiếu năng lượng, thường đi kèm với nhiều suy tư, lo nghĩ, nghĩ càng nhiều, não càng hoạt động tiêu tốn năng lượng => càng thiếu => càng bệnh nặng.

Vậy nên, ai cũng có câu nói: quan trọng nhất là tinh thần - câu này là phù hợp cực kỳ luôn.

Và làm sao để có tinh thần vui vẻ và bình an, làm sao đạt được cái "tinh thần quan trọng đó", chính là nhờ Thiền định.

- Khi mình thiền, não mình dừng bớt suy nghĩ => có thêm nặng lượng.

- Khi thiền, mình hít thở sâu => có thêm năng lượng.

- Khi thiền, những suy nghĩ, âu lo kia bay biến, mình bình an hơn.

🎨🎨🎨 Vậy mình áp dụng thiền định vào cuộc sống như thế nào?

- Thói quen mình đang tập, là ngồi thiền 1 giờ vào mỗi buổi sáng sau khi thức dậy, và 1 giờ vào buổi tối trước khi đi ngủ.

- Sau giờ thiền, mình ước mơ một xíu.

- Áp dụng chế độ ăn uống lành mạnh : raw vegan, gồm nước ép rau, salad kèm tập thể thao - kết hợp với thiền đem lại hiệu quả cao hơn.

- Trong hoạt động thường ngày, từ đi, đứng, nằm, ngồi, đọc sách, nghe nhạc mình tập trung, bình tĩnh, kiên nhẫn và hăng say, buông bỏ bớt về quá khứ hay tương lai, tập trung tận hưởng từng khoảnh khắc.

- Viết nhật ký, ước mơ, tâm sự với người có thể lắng nghe mình, trải lòng, đón nhận tình yêu thương của mọi người...

PHẦN 54 - MỌI BỆNH TẬT ĐỀU BẮT NGUỒN TỪ VI SINH VẬT - GIUN SÁN - VI KHUẨN - VI RÚT - NẤM MỐC

Vi sinh vật - ký sinh trùng - vi khuẩn - vi rút - nấm mốc tồn tại ở khắp mọi nơi trong không gian - không khí, nước, thức ăn, đất, trên da, trong máu, trong khắp cơ thể.

Một cơ thể khoẻ mạnh, giàu năng lượng, với dòng máu kiềm, đầy đủ khoáng chất, đầy đủ enzymes, đầy đủ oxy, trái tim khoẻ, máu huyết lưu thông sẽ tạo môi trường thuận lợi cho cơ thể tăng cường hệ miễn dịch, đào thải và không bị làm hại bởi các tác nhân gây bệnh kể trên.

Ngược lại, chế độ ăn đầy acid, kém vận động, tiêu cực, máu đầy độc tố => ứ trệ, vi sinh vật đóng quân, gây bệnh tật.

Cơ thể khoẻ mạnh - đến từ LỐI SỐNG THUẬN TỰ NHIÊN - ÁP DỤNG CHẾ ĐỘ ĂN RAW VEGAN.

Lý thuyết trên mình lấy từ quyển sách The cure for all diseases của Hulda Clark.

Link
https://www.amazon.com/gp/aw/d/1890035017/ref=tmm_pap_title_0?ie=UTF8&qid&sr

Bà Hulda Clark đã chế ra máy phát tần số, chữa rất nhiều bệnh nhân thoát khỏi bệnh, trong đó có Ung thư - máy phát tần số được nói đến trong sách Ung thư - sự thật, gian lận, hư cấu và những phương pháp chữa lành không độc hại.

Từ ngày mình áp dụng chế độ Raw vegan, cũng 2 năm rồi, học tập, nghiên cứu, thực hành và cải thiện dần, vì ở Việt Nam mình chưa tìm thấy người nào khác 100% raw vegan đúng nghĩa để học hỏi cả, kể từ ngày đó, sức khoẻ ngày một tiến bộ, ăn rau sống, uống nước sống, chạy chân đất, phơi nắng gió mà không hề đau ốm gì.

Điều này cũng được ghi nhận trong cuốn UNG THƯ - SỰ THẬT, HƯ CẤU, GIAN LẬN - VÀ NHỮNG PHƯƠNG PHÁP CHỮA LÀNH KHÔNG ĐỘC HẠI qua câu chuyện dưới đây

Có 2 ông cùng nghiên cứu khoa học.

- Ông A cho rằng: mọi bệnh tật đến từ bên trong. Cơ thể suy giảm miễn dịch nên không đủ sức chống lại vi sinh vật.

- Ông B cho rằng, mọi bệnh tật đến từ bên ngoài, do vi sinh vật tác động đến cơ thể mà gây suy yếu miễn dịch và gây bệnh.

- Ông A và ông B rủ nhau ra hội đồng các nhà khoa học, xin được xử coi ai đúng ai sai.

- Ông B có gia thế, nên được công nhận. Ông B được giải thưởng quốc tế, các công ty áp dụng lý thuyết của ông B để sản xuất hàng loạt thuốc chống vi sinh vật...

Câu chuyện không dừng lại ở đó. Ông B càng ngày càng nhìn nhận rõ sai lầm của mình, nhưng ổng không dám thừa nhận với công chúng. Mãi cho đến cuối đời, lúc sắp chết, ổng B mới nói với ông A: anh đã đúng, tôi sai.

PHẦN 55 - MUỐN SỐNG - LÀM SẠCH ĐẠI TRÀNG LÀ BƯỚC ĐẦU TIÊN

Trong thời đại ô nhiễm, khi mà không khí đầy bụi bẩn và khí thải, nước máy đầy flour, rau đầy thuốc diệt cỏ, thuốc trừ sâu... con người chúng ta thật nhỏ bé bạn nhỉ.

Làm thế nào để sống khoẻ, không còn cách nào khác là thải độc.

Thải độc, giống như quét nhà ấy, rác đầy ra đó í mà, mình dọn rác vào thùng rác, thùng rác đầy thì mình đi đổ, nếu không đổ thì rác tràn ra và căn nhà lại ngập chìm trong rác.

Đại tràng mình là cái thùng rác đáng yêu của ngôi nhà cơ thể đó. Dù mình có đi vệ sinh đều đặn hằng ngày, mà không tẩy rửa đại tràng, thì chất độc vẫn tồn đọng trong đó bạn nhen, chất độc vẫn ngấm vào máu, chạy ngược chạy xuôi khắp cơ thể, gây bệnh khắp nơi.

Đấy là lý do mà mình thụt tháo đại tràng hằng ngày. Chỉ 20 phút/ngày, mà đổi lại một đời khoẻ mạnh, thì tại sao lại không làm nhỉ.

Mình thụt tháo đại tràng hằng ngày, mỗi lần đi xa, lại mang túi thụt tháo theo, có điều kiện là lại thụt tháo mỗi ngày.

Thụt tháo đại tràng xong, bổ sung lợi khuẩn vô, bằng cách uống 1 chút kombucha hoà nước lọc, hoặc 1 chút kefir, hoặc 1 chút fire cider, hoặc uống 1 viên probiotics…

Hãy nghĩ là việc này rất đơn giản, mạnh dạn tiến hành, và đúng là nó đơn giản thật sự luôn.

P/S: chuyện bên lề về thụt tháo đại tràng.

Đợt này mình đi xa nhà, lên vùng ôn đới, nhiệt độ thường từ 17 - 20 độ. Lúc mới lên, mình không cảm thấy lạnh, chỉ mặc áo khoác mỏng, người đủ năng lượng và cảm thấy chân tay ấm. 3 ngày tiếp theo, sáng sáng đi vệ sinh đều đặn nên chủ quan,không súc ruột, ăn trái và uống bột rau, ăn ít ít rau tươi => bắt đầu cảm thấy lạnh, run rẩy, tay chân lạnh, phải mặc thêm áo… Ngày thứ 4, tự nhiên cảm thấy bồn chồn, lo lắng, và tự nhiên mình lấy túi thụt tháo ra, lấy nước lọc thụt luôn, không cần pha thêm chanh hay giấm gì. Thụt xong ăn một tô bự salad dầu giấm, ngủ một giấc thật sâu, tỉnh dậy nghe người ấm áp, hết

lạnh.Thế là những ngày sau mình siêng thụt tháo đại tràng hằng ngày, ăn kefir dừa và đi bộ đường núi khoẻ re, khuân vác ngon lành.

=> Thụt tháo đại tràng giúp làm sạch máu, cơ thể có thêm năng lượng.

PHẦN 56 - HẠT LANH KEFIR - THANH LỌC ĐẠI TRÀNG

Chào bạn, hôm nay mình đang trên xe khách đường dài nè. Cô gái mình nhỏ nhỏ như học sinh cấp 3 nhen, bệnh tật cũng đầy, kia mà mình vẫn đi, một mình thôi, với chiếc vali chứa túi xúc ruột, máy ép chậm, một vài gói men kefir và túi hạt lanh. Mọi thứ đều ổn, nằm trên xe vẫn tỉnh táo viết lách nè, bụng dạ yên lành, xì hơi thông suốt, năng lượng đủ đầy. Một phần là nhờ sáng nay mình thụt tháo đại tràng, sau đó lót dạ bằng món ăn ưa thích - siêu thanh lọc và siêu bổ, tên là KEFIR DỪA - HẠT LANH.

Món này đặc biệt tốt, vừa làm sạch đại tràng, vừa bổ dưỡng cực kỳ. Lại dễ làm nữa, vậy nên dù đi xa nhà, mình vẫn thủ sẵn đồ nghề, có cơ hội là triển liền ^^

Chuẩn bị:

□□□ PHẦN SỮA CHUA DỪA.

- 1 trái dừa tươi, chọn loại cơm dày vừa vừa. Xay nhuyễn cơm dừa cùng nước dừa tươi => hỗn hợp mịn màng - gọi là sữa dừa.

- 1 gói men kefir.

- Pha gói men vào sữa dừa theo tỷ lệ 1 gói/ 1 lít sữa dừa. Ví dụ mình xay được 250ml sữa dừa, thì mình cho vào 1/4 gói men í.

- Xay lại 1 vài vòng.

- Cho sữa dừa đã pha men vào hũ, đậy nắp hờ, để nơi thoáng mát, chờ tầm 6 - 8 giờ cho lên men chua chua nhẹ là ăn được.

□□□ PHẦN HẠT LANH

- Hạt lanh - loại nguyên hạt. Cho vào cối xay hạt khô của máy xay sinh tố, xay mịn.

□□□□ CÁCH ĂN

- Trộn bột hạt lanh đã xay mịn vào sữa chua dừa, ăn vào lúc bụng trống, tốt nhất là sau khi súc ruột/thụt tháo đại tràng.

- Vì món này có tác dụng thanh lọc, nên cần bât đầu từ lượng ít và tăng dần. Có hẳn 1 phác đồ hẳn hoi cho 3 tuần thanh lọc nha:

+ Tuần 1: mỗi ngày 100ml kefir dừa + 1 thìa canh hạt lanh.

+ Tuần 2: mỗi ngày 100ml kefir dừa + 2 thìa canh hạt lanh.

+ Tuần 3: mỗi ngày 150 ml kefir dừa + 3 thìa canh hạt lanh.

http://mykefirworld.com/kefir-and-flaxmeal-detox/4592534487

Bài viết của tác giả yêu món Kefir, ảnh kể là tuần đầu hơi mỏi + buồn ngủ (vì thanh lọc nên cơ thể cần nghỉ ngơi để chữa lành), về sau thì càng ngày càng khoẻ và cảm giác như được hồi sinh.

🍎🍎 Một số kinh nghiệm cá nhân

- Sữa dừa càng đặc + mịn thì càng ngon.

- Thời gian lên men tùy thuộc vào nhiệt độ. Lần đầu tiên làm, mình nên dành thời gian để ý để có kinh nghiệm.

+ Ví dụ: ở Quảng Ngãi, nhiệt độ 37 độ C, 5 - 6 giờ là chua.

ở Măng Đen - Kon Tum: 20 độ C - cần 12 giờ.

- Mình thường làm vào buổi tối, sáng ngày là có ăn.

- Nếu ở nhà, bạn nên dùng f1 water kefir/milk kefir để tiết kiệm chi phí.

- Khi đi xa, có thể dùng gói men:

+ Trong hình có 2 gói, gói trắng mình mua ở shopee hay tiki... Google "men kefir" là ra hàng loạt.

+ Gói xanh là chị Ngọc Trinh Hàng Nhật gửi tặng mình từ bên Nhật. Hihi

- Hạt lanh - tìm trên google, chọn loại hữu cơ, nâu hay vàng đều được. Tốt nhất là mua loại nguyên hạt, khi nào ăn thì xay ra, không nên dùng dạng bột xay sẵn vì dễ bị oxy hoá.

- Cách làm water kefir, công dụng của kefir... Xin tìm ở những bài trước trong album Ung thư... này.

Chúc bạn ngon miệng và sạch sẽ hehehe.

PHẦN 57 - PHƠI NẮNG TRƯA - HẤP THU NĂNG LƯỢNG

Cơ thể muốn sống - cần năng lượng sống.

Trong các món quà mà thiên nhiên ban tặng, đem lại năng lượng sống cho con người, ánh nắng mặt trời chiếm vị trí đầu tiên.

Mình luôn lấy ví dụ về cây. Dù cây có được chăm bón bao nhiêu đi nữa, mà bỏ trong nhà, không có nắng thì xem. Lá vàng vọt, không xanh. Vì không có nắng, cây không hấp thu được khoáng chất để tổng hợp diệp lục. Và cái cây, trồng tự nhiên, có nắng trời đầy đủ thì mùi vị lúc nào cũng đậm đà hơn cây trồng trong nhà kính.

Cơ thể mình cần nhất là Magnesium, có Magnesium thì mới hấp thu được Canxi, Phospho, Silica, vitamin D... làm chắc khoẻ xương.

Kia mà nếu chỉ đơn thuần bổ sung Magnesium bằng rau lá xanh, bằng tảo, bằng hạt không thôi thì cũng chưa đủ - cần có nắng - ánh nắng mặt trời giúp ta hấp thu được khoáng.

Mình cần phơi nắng ít nhất 30 phút/ngày, và phải là nắng trưa, tốt nhất là thời điểm từ 11h trưa đến 3h chiều.

Mình không ngại phơi nắng là đen da, hay là cháy, hay ung thư da gì gì đó đâu - tất cả đều là những lời hù hoạ con nít, mà mình thì lớn rồi, mình có chính kiến nè hihi

Trước đây da mình rất vàng, và tái xanh. Khi mình uống nước ép và phơi nắng, có những ngày còn ngồi thiền lúc 13h chiều dưới nắng, thì được khen là da sáng ra.

Mình ngồi trong phòng máy lạnh, da khô tróc vảy. Phơi nắng trưa, da mịn và ẩm, mát.

Mình ăn một tô salad bự, phơi nắng xong tô salad tiêu nhanh rẹt rẹt luôn.

Tóc mình, phơi nắng nhiều thì mọc nhanh, dày và đen, vùng trước đây hơi hói hói, giờ tóc mọc đều rồi.

Vậy nên mình mới nói, con người cần sống dựa vào thiên nhiên, mẹ thiên nhiên thì tạo cơ hội cho mình học hỏi, miễn mình biết yêu thương, trân trọng.

PHẦN 58 - MỌI PHƯƠNG PHÁP ĐỀU TƯƠNG ĐỐI - VẬY SAO TÔI CHỌN ĂN RAW

Dạo này mình ít post bài lắm, vì mình dành thời gian thiền.

Kia mà cái tâm cũng hay lăng xăng, cũng chưa dứt được cơn ham viết bài hihi, dù đôi khi viết bài cũng va vấp nhiều ý kiến trái chiều và tâm trạng đi xuống chút tí.

Hôm nay mình nói một tí vì lí do mình chọn chế độ ăn raw vegan, vì sao mình lại nhất tâm chọn một con đường, dù cho ngoài kia có bao nhiêu phương pháp khác.

Vì mọi thứ đều mang tính tương đối!

Lấy ví dụ về những trường hợp thoát chết ung thư nha.

1. Nghe nói có người nhịn ăn, không ăn không uống liên tục 7 ngày thì bớt bệnh, nghĩa là lấy năng lượng từ không khí thôi đó.

=> Cần suy xét: người ấy sống ở vùng núi cao trong lành thì khả năng cao là vậy. Thử hỏi sống ở tp HCM hay Hà Nội, gần nhà máy công nghiệp khí thải đen hết bầu trời thì phương pháp này thành công không? => CẦN CÓ KHÔNG KHÍ SẠCH, HOẶC MÁY LỌC KHÔNG KHÍ.

2. Nghe nói có người nhịn ăn uống nước lọc mà khỏi bệnh.

=> Nếu uống nước máy có flour, hay nước nhiễm phèn có khỏi bệnh không? => CẦN CÓ MÁY LỌC NƯỚC.

3. Lại nghe nói có người nhờ thiền mà bớt bệnh.

=> Nếu không có thầy dạy thiền, không có địa điểm yên tĩnh, nếu người nhà không ủng hộ và tạo điều kiện thì có thiền được không? => CẦN ĐẾN TRUNG TÂM THIỀN.

4. Nghe nói uống nấm lim xanh rừng hết bệnh

=> Vậy mua phải nấm nuôi trồng trên bã đậu nành biến đổi gen thì có hết bệnh không?

=> CHỌN HÀNG TỰ NHIÊN, VÀ BẢO VỆ RỪNG

5. Lại nghe nói uống nước lá mơ xay với nước dừa chữa được K phổi.

=> Nếu hái nắm lá mơ mọc ngay bờ sông đầy rác thải, hoặc trong đầu nghi hoặc uống nước dừa ban đêm bị âm thì có bớt không?

=> CẦN CÓ RAU SẠCH + NIỀM TIN

6. Nghe nói ông đó ngày xưa phát minh ra phương pháp nhai cơm gạo lứt mà bớt bệnh.

=> Thời ông đó có đậu nành biến đổi gen, gạo nhiễm chất diệt cỏ, và những bệnh nhân đã khỏi bệnh thời đó và thời nay, họ có trám răng amalgam không, có tiêm chất độc bảng A thẳng vào máu gây tổn thương khủng khiếp cho hệ thần kinh không?

=> CẦN CẬP NHẬT, LỰA CHỌN PHƯƠNG PHÁP TÙY VÀO TỪNG GIAI ĐOẠN XÃ HỘI.

Mông lung quá, vậy biết tin và theo phương pháp nào bây giờ?

Mình tin vào điều không phải truyền miệng, mà là có sách vở, có nhân chứng cụ thể khắp trái đất, tỷ lệ thành công cao, có thể giúp con người phát triển được sự tỉnh thức, nhận ra giá trị của cuộc sống, biết ơn và bảo vệ môi trường - Chính là Raw vegan - và chính nhờ Raw vegan, mình nhận ra mọi thứ đều tương đối. Vì ăn raw vegan để chữa bệnh, mà ăn rau không hữu cơ + còn miếng amalgam trong miệng thì cũng khó mà qua được.

Mọi lời mình nói đây, cũng là tương đối thôi. Vì mình trải nghiệm và cảm nhận như vậy, còn thực tế thì mình vẫn còn khối u đây nè. Kia mà mình sống lạc quan, và có định hướng cho tương lai rõ ràng, biết mình đang cần gì, làm gì và sẽ đạt được gì. Còn bớt hay không bớt là tương đối - tùy vào sức mình nỗ lực + trời thương hihi.

PHẦN 59 - ĂN GÌ ĐỂ CÓ NĂNG LƯỢNG?

Mình ăn Raw vegan, tức là ăn thực vật dưới dạng tươi sống, không qua chế biến ấy. Bữa ăn của gái, có khi là tô salad, khi là cốc sinh tố, khi là ly nước ép. Và hầu như 10 người nhìn vào thì 10 người đều nói: Ăn vậy sao có năng lượng?

Và tại sao lại cần năng lượng? Có năng lượng thì cơ thể mới sống, mới làm việc được, mới chữa lành bệnh tật được :)

Không đủ năng lượng, cơ thể không thể kích hoạt khả năng tự chữa lành, dễ mắc bệnh tật, bệnh nhỏ, bệnh lớn, tiểu đường, ung bướu...

Hừm hừm. Vậy ăn thế nào mới có năng lượng?

Không phải ăn nhiều mới có năng lượng đâu nha, cái quan trọng là ăn cái gì, và ăn như thế nào.

Lấy ví dụ cụ thể từ bản thân mình nha.

- Tuần vừa rồi, mình ăn rau, mà là rau mua từ xa gửi về trữ tủ lạnh 1 tuần, ăn trái cây khô, uống bột rau khô. Và mình hết cười nổi luôn, nghĩ không ra ý tưởng viết bài, không muốn nói chuyện, người như cái xác không hồn, thiếu năng lượng => Rau héo, đồ khô không đủ năng lượng.

- 2 hôm nay mình ăn trái cây tươi, rau tươi vừa thu hoạch, lại khoẻ ngay. Tập gym 1 lèo không biết mệt, cười tươi rói, ý tưởng viết bài tuông ra như suối.

=> Rau trái tươi giàu năng lượng.

🍇🍒🍉🍎Vậy thước đo năng lượng như thế nào.

- Ví dụ món A. Khi ăn vào, cơ thể mình hầu như không tốn năng lượng, hoặc tốn rất ít năng lượng để tiêu hoá, và ngược lại còn được nhận thêm nhiều năng lượng từ A - gọi là A ++, A +.

Do cung cấp dồi dào năng lượng, mình hoạt động thể lực, hoạt động trí óc mượt mà, tinh thần vui vẻ.

- Ví dụ món A. Khi ăn vào, cơ thể tốn nhiều năng lượng để tiêu hoá, mà ngược lại, không nhận được nhiều năng lượng từ A, hoặc không lời được chút năng lượng nào từ món A - gọi là A -, A - -

Do không cung cấp đủ năng lượng, thiếu hụt năng lượng, cơ thể không đủ sức hoạt động, lười, mỏi, không muốn làm việc, tâm trạng tiêu cực...

🍓🍍🍌🍆

Tới đây thì bạn bắt đầu hiểu rồi, và muốn biết loại thức ăn nào là A++, A+, A - và A - - rồi đúng không nè. Mình sẽ minh hoạ bằng hình ảnh bên dưới nha.

A ++ chính là ánh nắng mặt trời, diệp lục, thực vật đơn bào, tinh dầu

A+ là trái cây tươi, cacao tươi, hạt tươi

A - và A - - chính là thức ăn đã nấu chín, từ rau củ quả nấu chín, cho đến thịt cá trứng sữa, đến thực phẩm chế biến sẵn như xúc xích, đồ hộp, mì gói... càng về cuối danh sách, mức năng lượng càng về âm, và khả năng mắc bệnh càng cao.

PHẦN 60 - THỤT THÁO ĐẠI TRÀNG KIỂU MỚI

Tại sao lại gọi là Hân thụt tháo - vì Hân chuyên đi giới thiệu phương pháp thụt tháo đại tràng để thải độc cho bạn bè, đi tới nhà ai cũng dụ dỗ, có khi lại còn hướng dẫn tận tay trước cửa nhà vệ sinh luôn á. Và kết quả đạt được luôn là nụ cười mĩ mãn của cô, của chị, có lần còn được thưởng cho miếng ổi ngon ngấy ngây.

Hân sẽ hướng dẫn chi tiết hơn về thụt tháo đại tràng - kiểu mới. Kiểu cũ là dùng cà phê, kiểu mới là không dùng cà phê.

Kiểu mới này Hân học từ Markus Rothkranz, áp dụng 1 năm nay và cảm thấy rất hiệu quả, nên chia sẻ lại.

1. CHUẨN BỊ

- Dụng cụ thụt tháo: túi silicon hoặc xô inox, đựng dung dịch thụt tháo - có dây cho nước chảy vô hậu môn + van (khoá) để điều chỉnh nước.

- Dung dịch thụt tháo: 2 lít nước gồm nước lọc pha với MỘT TRONG NHỮNG món sau:

+ nước ép cỏ lúa mì tươi

+ nước ép rau

+ bột lá neem (lá cây sầu đông)

+ 2 muỗng canh dấm ăn

+ nước cốt 1 quả chanh

- Lợi khuẩn: kombucha, kefir nước dừa

2. TIẾN HÀNH

- Treo túi, xô inox lên cao.

- Cho dung dịch thụt tháo vào.

- Mở van, kiểm tra xem nước có chảy thông suốt đến đầu dưới của dây chưa. Khoá van lại.

- (Cởi quần hihi), ngồi nghiêng phải trên sàn. Cho ống vào hậu môn.

- Mở van, cảm nhận nước đang chảy vào đại tràng, cảm giác căng, tức tăng dần.

- Khi cảm thấy tức lắm rồi, mắc lắm rồi, muốn đi ị => lại bồn cầu và xổ ra ngay.

- Cảm nhận sự nhẹ nhõm, dễ chịu xong thì vệ sinh, áo quần chỉnh tề bước ra, cười hè hè khoan khoái…

- Uống 200 ml nước lọc pha 2 muỗng canh giấm ăn/kombucha/water kefir/kefir dừa...

3. MỘT SỐ CÂU HỎI NHO NHỎ

- Tại sao Hân chọn kiểu thụt tháo mới này: vì tiết kiệm tiền, tiết kiệm thời gian, cảm thấy nhẹ nhàng, phù hợp với mình + nhiều người.

- Lượng nước là bao nhiêu: tùy vào cơ địa mỗi người, mỗi giai đoạn. Có lúc Hân chỉ làm có 500 ml đã đi ị, có khi lên 1500ml, có bạn làm đến 2000 ml, vậy nên cứ đổ 2 lít cho chắc.

- Tại sao không giữ nước lại thêm 10 phút như cách cà phê: làm vậy nước + độc tố có thời gian thấm ngược vào máu, nên đi ị ngay cho sạch.

- Nên làm bao nhiêu lần/tuần:

+ bệnh nặng: 2 lần/ngày hoặc nhiều hơn

+ Thông thường: mỗi ngày 1 lần nếu siêng năng + hào hứng + muốn khoẻ hết cỡ, nếu chỉ muốn dừng ở mức khoẻ lỡ cỡ thì mấy lần/tuần là tùy mỗi người.

- Tại sao cần có lợi khuẩn: vì trong đại tràng có hệ vi sinh vật hữu ích cho cơ thể. Việc thụt tháo đại tràng có thể làm 1 mất đi 1 ít, mình bổ sung bù lại cho cân bằng.

PHẦN 61 - KHÔNG ĂN ĐẠM ĐỘNG VẬT THÌ ĂN GÌ ?

Nhờ chế độ ăn kiêng 100% đạm động vật mà Hân sống được tới giờ, 3 năm kể từ lúc phát hiện mắc bệnh ung thư.

Mỗi khi Hân kể với bạn bè, rằng Hân kiêng 100% đạm động vật, hầu như ai cũng ngạc nhiên, đặt câu hỏi: không ăn đạm động vật thì thiếu chất làm sao? Vậy ăn gì để thay thế... Và Hân thì gãi đầu cười trừ, vì lúc đó Hân cũng ốm ốm, xanh xanh à. Ốm nhách vậy thì giải thích rằng ăn thực vật đủ chất ai mà tin chứ hihi.

Rất may là Hân đã lên kí rồi, sau 1 thời gian lắng nghe cơ thể, ăn uống khoa học, Hân mập lên 5 kg tính từ lúc mỏng nhất í, vậy nên có chút tự tin chia sẻ: KHÔNG ĂN ĐẠM ĐỘNG VẬT THÌ THA HỒ ĂN NHỮNG MÓN BỔ HƠN.

- Đâù tiên, cần hiểu: đạm - hay còn gọi là protein, là một phân tử gồm nhiều acid amin kết hợp lại theo một số trình tự nhất định.

Cơ thể mình muốn đủ, thì cần có 21 loại acid amin.

Bạn tưởng tượng điều này giống như việc xâu chuỗi hạt ấy. Có 21 loại hạt, với 21 màu, và bạn cần xâu các hạt lại theo 1 thứ tự nào đó... để thành chuỗi hạt. Việc xâu chuỗi protein này cần có bạn thợ khéo tay là ENZYMES và NHIỆT LƯỢNG - đến từ ánh nắng + vận động.

- Thứ 2, cơ thể cần bao nhiêu protein? Tầm 0,8 gam protein/kg cân nặng/ngày. Ví dụ Hân 40kg, thì Hân cần 0,8 x 40 = 32 gam đạm/ ngày.

- Cơ thể chúng ta cần lượng đạm vừa đủ để xây dựng mô, thực hiện một số hoạt động chuyển hoá, miễn dịch... Nếu tiêu thụ dư thừa đạm sẽ khiến lá gan hoạt động quá tải, lâu dài gây nhiễm độc gan, nhiễm độc cơ thể.

- Đạm động vật khác đạm thực vật thế nào:

+ Đạm động vật có đầy đủ 21 loại acid amin trong 1 món, trái lại, cực kỳ khó tiêu hoá, gây kích hoạt và nuôi dưỡng tế bào ung thư.

+ Thực vật, chỉ có 1 số loại có đủ 21 acid amin, còn lại đa phần chứa ít hơn, nhưng dễ tiêu, không nuôi tế bào ung thư.

=> VẬY LÀM SAO ĐỦ CHẤT KHI ĂN THỰC VẬT?

- Chọn những loại thực vật đặc biệt, có hàm lượng dinh dưỡng cao, hoàn hảo và cân bằng, chứa đầy đủ 21 hoặc nhiều acid amin.

+ Nhóm tảo: thực vật phù du, tảo lục, tảo xoắn.

+ Nhóm rau: rau chùm ngây, nha đam, bầu đất, mồng tơi, bó xôi, cải xoăn, cải rổ, rau lang, bồ ngót, rau mầm, bông cải…

+ Nhóm hạt: hạt gai dầu, hạt chia, hạnh nhân, óc chó, hạt điều…

+ Nhóm trái cây: sầu riêng, lê ki ma, bơ

+ Hoa: phấn hoa

+ Nhóm củ: củ dền, củ cải, cà rốt, sâm

- Ăn đa dạng: tức là tiêu thụ nhiều loại rau củ quả, trái, hạt trong ngày, kết hợp chung vào trong bữa ăn. Giống như góp nhặt 1 ít từ rau này, 1 ít từ trái kia, tổng hợp lại là thừa sức dư dả nè.

- Ăn tươi sống để hấp thu trọn vẹn dinh dưỡng

- Vận động, phơi nắng giúp chuyển hoá tốt.

- Tẩy giun sán để ngăn chặn bọn ẻm ăn bớt thức ăn chúng ta ăn vào.

- Bổ sung lợi khuẩn giúp tăng hấp thu...

Các loại thức ăn giàu dinh dưỡng Hân kể trên, chất tẩy giun sán, bạn đọc thêm trong cuốn sách Ung thư - sự thật, hư cấu, gian lận và những phương pháp chữa lành không độc hại bạn nhé.

PHẦN 62 - THẢI ĐỘC THỦY NGÂN CẤP TỐC

.

Mình nhận được rất nhiều tin nhắn về vụ việc cháy nhà máy Rạng đông gây ô nhiễm thủy ngân nặng, nhiều người dân ở khu vực xung quanh nhà máy đang đối mặt với nguy cơ nhiễm độc thủy ngân, các bạn nhà báo, nhân viên chữa cháy làm nhiệm vụ trực tiếp ở hiện trường thì cấp cứu ở bệnh viện... Đọc tin tức mà mình bàng hoàng và rụng rời tay chân, cảm thấy cần viết ngay bài này.

- Đầu tiên, cần biết Thủy ngân - kim loại nặng - là chất độc bảng A - gây tổn hại nghiêm trọng cho cơ thể chỉ cần với lượng ít.

- Nhiễm độc thủy ngân từ từ - mạng tính - lâu dài: từ khói thải, miếng trám răng, hải sản, thuốc bảo vệ thực vật, chất diệt cỏ... gây ung thư, tự kỷ, rối loạn hóc môn, viêm khớp, bệnh thần kinh…

- Nhiễm độc thủy ngân cấp tính: hít phải hơi thủy ngân, thủy ngân thấm qua da... Gây suy gan, suy thận, tổn thương hệ thần kinh không hồi phục, với biểu hiện buồn nôn, chóng mặt, phù, khó thở…

NGUYÊN NHÂN CÓ THỂ LOẠI TRỪ DẦN DẦN

CẦN TÌM GIẢI PHÁP THẢI ĐỘC NHANH CHÓNG.

- Giải quyết nguyên nhân, là di tản, né nguồn nhiễm độc thủy ngân.

- Giải pháp nhanh chóng, cấp bách là THẢI ĐỘC. Cần loại bỏ thủy ngân ra ngoài 1 cách nhanh nhất có thể, để bảo toàn mạng sống và hạn chế di chứng đến mức thấp nhất có thể.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ THẢI ĐỘC THỦY NGÂN NHANH NHẤT

1. Di tản

2. Dùng các chất hỗ trợ cho gan, thận thải độc, bài tiết thủy ngân ra ngoài nhanh nhất có thể.

+ Chất gì: Glutathione, ALA, Selen, Kẽm, N acetyl cystein, MSM…

+ Tìm thấy ở đâu:

. Dạng chiết xuất (phải đặt mua)

. Từ thực vật sẵn có:

🥒Cần tây, NGÒ , Bông cải, măng tây, nghệ, quế

🥑 Táo, TỎI TƯƠI

🍏 Than hoạt (carbon hoạt tính - bi cạc...)

🥣 Tảo Chlorella

⬬ Vitamin C

🍒 Hạt bí, hạnh nhân, hạt gai dầu, hạt chia

3. Xông hơi

4. Thụt tháo

🌶🌶🌶🌶🌶🌶🌶🌶🌶

TÓM LẠI LÀ THẾ NÀY

1. Bổ sung đầy đủ NƯỚC + NƯỚC ÉP.

+ Công thức nước ép đơn giản: cần tây + NGÒ + bông cải + măng tây + dưa leo + TỎI + chanh (có gì dùng đó - không có máy ép thì xay sinh tố đỡ)

+ Thêm carbon hoạt tính, hoà nước ép, sinh tố hoặc uống trực tiếp.

+ Thêm bột tảo Chlorella, hoà nước ép, sinh tố.

+ Hạt bí đỏ sống, xay với nước lọc + tỏi, uống tươi.

+ Hạnh nhân sống, hạt gai dầu - xay sữa

+ Hạt chia pha nước lọc, nước ép

2. XÔNG HƠI

- Nấu nồi nước lá xông, đập củ tỏi cho vào + tinh dầu ngò + trùm mền xông

3. THỤT THÁO ĐẠI TRÀNG

4. LƯU Ý: Đeo khẩu trang, dùng mặt nạ không ăn thua, thủy ngân vẫn thấm qua da được, do đó không được chủ quan, cần giải quyết vấn đề nhanh chóng để bảo vệ bản thân và gia đình.

5. Chlorella, hạt bí, than hoạt, MSM, N acetyl cystein có thể mua shopee.vn, tiki.vn, lazada.vn... bạn tìm trên google ở địa điểm gần nhất, hỏi xin bạn bè

6. Danh sách 1 số món có sẵn ở Việt Nam

- Than hoạt

https://vuanfoods.com/bot-than-dua-hoat-tinh-terrasoul-227g

- Chlorella

https://vuanfoods.com/bot-tao-chlorella-huu-co-organic-traditions-150g

- Tinh dầu ngò

https://green-vietnam.vn/coriander/

Nguồn thao khảo thêm

https://www.aktashinden.com/symptoms-of-mercury-poisoning/21-best-mercury-toxicity-images-on-pinterest-mercury-poisoning-symptoms-of-mercury-poisoning/

https://myersdetox.com/top-5-supplements-to-detox-mercury/

https://www.nationalnutrition.ca/articles/health-concerns/mercury/

PHẦN 63 - TẠI SAO TÔI CHỌN CHẾ ĐỘ ĂN THỰC VẬT TƯƠI SỐNG ĐỂ CHỮA UNG THƯ XƯƠNG (RAW WHOLE FOOD PLANT BASED).

Chị bé cùng nhà bảo dạo này tôi học được nhiều bài học quá à nha. Câu nói ấy khiến tôi phì cười, ai bảo chị ấy cho tôi ở cùng, nên mới chứng kiến được những lúc tôi khóc, gục ngã, te tua tan nát... Kia mà những điều này cũng là bình thường thôi, đối với cả tôi và chị ấy, vì chúng tôi đều biết, mỗi sự việc xảy đến trong cuộc đời này, đều là sự lựa chọn, an bài. Thành công hay thất bại cũng không là gì ngoài mục đích để chúng ta trải nghiệm và học hỏi.

Gần 3 năm chung sống với ung thư, khối u ở cơ đùi, xương đùi, tôi chọn chế độ ăn thực vật dưới dạng tươi sống toàn bộ. kiêng 100% tinh bột + đạm động vật rồi. Là những người thành công đã bày vậy, uống nước ép rau hoàn toàn từ 3 tháng cho đến 2 năm, đến khi nào khối u tan đi, thì có thể ăn rộng ra, kết hợp nước ép rau, sinh tố, salad - vẫn đảm bảo ăn sống 100% là tốt nhất, hoặc nếu muốn thì có thể ăn một ít đậu hầm nhừ... Đối với ung thư xương, và người đã qua hoá trị, phẫu thuật, thì thời gian ấy có thể kéo dài thêm, 7 năm hay lâu hơn tùy điều kiện kinh tế.

Tôi không đủ điều kiện để uống nước ép trọn 7 năm, nhưng vẫn giữ chế độ ăn sống toàn bộ này, vì tôi cảm thấy cần, cơ thể mình hợp với chế độ ăn đó. Ít ra thì tôi đã tăng đến 7kg so với thời điểm tôi gầy như như bộ xương di động, ít ra chân tôi không đau và ngược lại, ngày càng vững hơn, những bước chạy đã mạnh mẽ hơn…

Vậy mà tôi cũng có chút nghi ngờ, không lẽ ăn tí thức ăn chín, ăn chút tinh bột không được sao.

Hừm, vậy thì cho mình trải nghiệm xem sao. Nhân dịp được anh bạn mời cơm trưa, tôi cho mình ăn món cơm lứt và uống sữa gạo lứt. Từ tốn nhai thật kỹ, vứt hết đánh giá, phán xét, chỉ cảm nhận thôi… 3 giờ sau, tôi bắt đầu cảm thấy căng thẳng, cảm giác bực bội tuôn ra, cảm giác năng lượng tụt xuống không phanh, và không kiềm chế được cảm xúc, tôi khóc lóc như đứa trẻ.

Gượng dậy, ăn chút salad, đi lại, vận động. Có đỡ đau hơn. Tâm trạng bình ổn hơn chút đỉnh. Nhận ra mình khát nước kinh khủng, cổ họng khô khốc.

Đêm đến, khi nằm xuống giường, cơn đau đến, chân đau đến mức không thể tự nhấc lên được, nước mắt lại chảy liên tục, thở dốc, rên rỉ, và tôi phải cố gắng hít thở sâu, thật sâu mới chợp mắt được. Vậy té ra ung thư xương và cơ là đau đến mức như thế sao, vậy sao lâu nay tôi không đau gì nhiều, có thể chạy nhảy, ngồi chéo chân ngon lành. Có lẽ

vậy nên khi nghe tôi chia sẻ mình có khối u ở đùi, ai cũng ngạc nhiên, vì toàn thấy tôi cứ đi học mà như "đi chơi" hihihi. Có phải nhờ chế độ ăn sống - RAW FOOD không?

Chưa hết, sáng hôm sau, 2 mắt tôi sưng húp, mặt cũng sưng, chảy nước mũi, người ê ẩm.

Vẫn như thông lệ, tôi thụt tháo đại tràng, uống chút trà ấm, uống nước dừa, nước ép rau và dành cả ngày hôm đó để nghỉ ngơi, ngủ nhiều hơn, thiền, vận động nhẹ.

Sang ngày thứ 3, cơn đau chân điên dại đã giảm được 8/10, cơ thể lại có nhiều năng lượng hơn, đi lại ổn hơn, thèm ăn và muốn viết bài nhiều hơn... tôi khoẻ, được mời đến Đạo tràng để chia sẻ về chế độ ăn thực vật sao cho hiệu quả, được các anh chị ở đây hưởng ứng, quan tâm nhiều lắm, lại còn khen tôi trẻ và dễ thương, hí hí.

Việc phải chọn chế độ ăn sống 100%, hay kiêng 100% tinh bột, hay uống nước ép 100% 3 tháng hay 2 năm cần có niềm tin và nỗ lực để theo đuổi đến cùng, vậy nên tôi cũng không dám cho ai lời khuyên hay bắt buộc ai phải lựa chọn. Tôi cũng chỉ là học theo kinh nghiệm người khác bày lại như vậy, chọn làm theo, và hoàn toàn tin tưởng. Nhờ RAW FOOD, mỗi ngày được sống, tôi khoẻ mạnh, sống tích cực và có ích hơn cho cộng đồng - tôi hài lòng với sự lựa chọn này, nên chia sẻ vậy thôi.